



天天美食系列

尚锦文化

天天小炒

365道

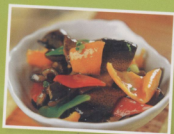
尚锦文化◎编



中国纺织出版社

天天小炒

365道



ISBN 978-7-5064-7878-6



9 787506 478786 >

定价: 26.00元

图书在版编目(CIP)数据

天天小炒365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2012.1

(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-7878-6

I. ①天… II. ①尚… III. ①炒菜-菜谱-中国

IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187155号

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 1/16 787×1092 印张: 8

字数: 145千字 定价: 26.00元

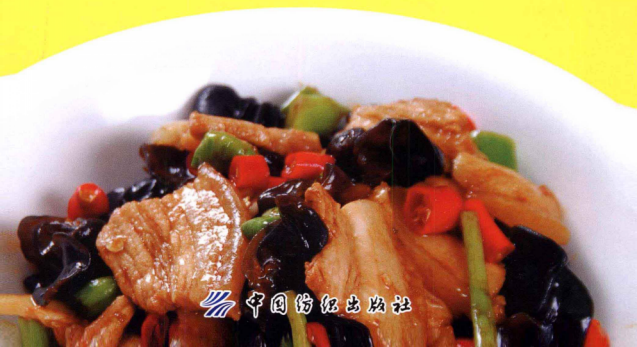
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

天天美食系列

尚锦文化

天天小炒 365道

尚锦文化 编



中国纺织出版社



6 尖椒肉丝	16 黄花菜炒肉丝	24 苦瓜炒腊肠	30 洋葱爆肚
6 鱼香肉丝	16 农家小炒肉	24 辣椒炒腊肠	31 茼爆肚丝
7 香辣回锅肉	16 生爆盐煎肉	24 腊肉炒熏笋	31 油爆肚仁
7 木樨肉	17 葱香回锅肉	24 芥蓝炒腊肉	31 火爆腰花
8 茭白炒肉	17 肉炒滑子菇	25 胡萝卜炒腊肉	32 荔枝腰花
8 银芽里脊丝	17 肉炒榛蘑	25 西芹百合炒腊肉	32 爆三样
9 干煸四季豆	18 炒黄瓜酱	25 杭椒腊肉炒扁豆	32 沙茶酱爆腰花
9 京酱肉丝	18 芥蓝炒瘦肉	25 荷兰豆炒腊肉	33 荷兰豆炒腰花
10 香辣肉末雪里蕻	18 炒合菜	26 干豆角炒腊肉	33 炒腰片
10 豇豆炒肉末	19 毛豆红椒炒肉丝	26 藜蒿炒腊肉	33 马蹄炒猪心
10 菠萝炒肉	19 茼爆肉丝	26 蒜薹炒腊肉	34 韭黄炒猪肝
11 彩椒肉片	19 肉片炒西葫芦	26 西芹炒腊肉	34 菠菜炒猪肝
11 小炒木耳	20 荷兰豆炒肉片	27 时蔬炒腊肉	34 炒耳丝
11 土豆炒肉丝	20 老北京滑溜肉片	27 春笋烧腊肉	35 辣炒牛肉
12 榨菜炒肉丝	20 干豆角烧肉	27 双椒爆腊肉	35 南瓜炒牛肉
12 金丝小炒皇	21 滑炒肉片	27 火腿玉米粒	35 蚕豆瓣炒牛肉
12 茶树菇炒肉丝	21 锅巴肉片	28 冬瓜炒火腿	36 豌豆炒牛肉
13 韭黄肉丝	21 干锅菜花	28 西葫芦炒火腿	36 烧汁牛肉粒
13 冬笋炒肉丝	22 里脊丝炒芦蒿	28 双椒炒火腿	36 过桥牛肉
13 香辣肉丝	22 奶白菜炒肉	28 辣味姜葱炒大肠	37 玉米粒炒辣牛肉
14 三色肉丝	22 酱肉豌豆	29 炒肥肠	37 白椒炒牛肉
14 肉丝干张	22 豆豉辣味烧排骨	29 麻辣肚丝	37 春笋炒牛肉
14 醋熘木须	23 薯片酱香排骨	29 牛蒡炒肚丝	38 芦笋炒牛肉
15 豆干青蒜炒肉片	23 红茶香酥排骨	29 咸菜炒肚丝	38 香干辣牛肉
15 蚂蚁上树	23 生炒奶香骨	30 米辣爆脆肠	38 麻辣牛肉干
15 肉末榄菜四季豆	23 酸黄瓜炒肉	30 炒肚片	39 蒜薹炒牛肉



茭白炒肉



- 39 西兰花炒牛肉
- 39 芹菜香干炒牛肉丝
- 40 莴笋炒牛肉
- 40 干煸牛肉丝
- 40 香菜牛肉丝
- 41 尖椒牛柳
- 41 麻辣牛里脊
- 41 黑椒牛柳
- 42 牛肚炒西芹
- 42 爆炒牛百叶
- 42 香菜炒牛百叶
- 43 雪里蕻炒百叶
- 43 豆腐干牛柳
- 43 鸭舌牛板筋
- 44 双椒黄牛肉
- 44 孜然羊肉
- 44 小米椒炒羊排
- 45 香辣羊肉
- 45 茭白炒羊肉丝
- 45 韭菜炒羊肝
- 46 牙签香辣兔
- 46 新派陈皮兔
- 46 小米椒炒兔丁

- 47 辣子鸡丁
- 47 果仁仔鸡
- 47 宫保鸡丁
- 48 辣炒鸡翅
- 48 重庆辣子鸡
- 49 四味鸡丁
- 49 彩椒鸡串
- 50 毛尖茶酥鸡
- 50 香辣仔鸡
- 50 酸菜炒鸡片
- 51 芽菜碎鸡米
- 51 蘑菇鸡片
- 51 山野菜炒鸡丝
- 52 泡椒姜爆鸡
- 52 小炒鸡脆骨
- 52 香辣格格肉
- 53 香味农家炒仔鸡
- 53 煲仔无骨鸡块
- 53 火龙果炒鸡柳
- 54 客家小炒
- 54 鸡丝豇豆
- 54 泡豇豆炒仔鸡
- 55 干锅仔鸡
- 55 茭白辣炒鸡肫
- 55 双脆鸡肫
- 56 泡椒炒鸡肝

- 56 熟炒烤鸭片
- 56 野山椒炒鸭丝
- 57 姜爆鸭丝
- 57 炒鸭丝拍菜
- 57 香菇爆鸭肉
- 58 馋嘴鸭头
- 58 辣爆鸭肫
- 58 泡椒爆鸭肫
- 59 苦瓜炒鸭舌
- 59 黑椒爆鸭肝
- 59 青蒜炒鸭肝
- 60 西芹炒鸭肝
- 60 葱爆鸭心
- 60 干锅鸭肠
- 61 鸭肠炒韭菜
- 61 洋葱尖椒炒鸭血
- 61 酸菜炒鸭血
- 62 干锅辣鹅
- 62 滑炒鹅片
- 62 爆炒鹅肠
- 63 番茄炒鸡蛋
- 63 苦瓜炒柴鸡蛋
- 63 黄瓜炒鸡蛋
- 64 鸡蛋炒豇豆
- 64 青椒小炒蛋
- 64 香椿炒鸡蛋

- 64 芙蓉丝瓜
- 65 芥菜炒鸡蛋
- 65 咸蛋黄焖玉米粒
- 65 豌豆银耳炒鸡蛋
- 65 小米椒炒柴鸡蛋

禽蛋类





- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 66 白炒鱼片 | 74 香辣酥炒鲜鱼肚 | 85 爆双脆 | 94 澳带炒虾仁 |
| 66 滑炒鱼片 | 75 荷兰辣味炒鳊鱼 | 85 姜葱炒鱿鱼 | 94 鲜虾芦笋 |
| 66 炒黑鱼片 | 75 陈皮鳊段 | 85 酱爆鱿鱼须 | 94 芙蓉炒海虾 |
| 67 黄瓜木耳黑鱼片 | 75 香葱炒鳊段 | 86 碧绿花枝片 | 95 草菇炒虾球 |
| 67 生炒鲫鱼 | 76 香辣鳊段 | 86 青蒜炒墨鱼仔 | 95 黄瓜炒虾球 |
| 67 木耳玉兰片 | 76 炒鳊丝 | 86 韭菜炒墨斗 | 95 夏果凤尾虾 |
| 68 炒昂刺鱼片 | 77 五彩鳊丝 | 86 锦绣花枝丸 | 96 葱炒河虾 |
| 68 金丝鱼片 | 77 炒黄鳊丝 | 87 番茄炒虾仁 | 96 川味海白虾 |
| 68 芙蓉鱼片 | 78 芹爆鳊丝 | 87 清炒湖虾仁 | 96 油爆虾 |
| 69 碧绿鱼片 | 78 松仁炒鳊丝 | 87 豆腐炒虾仁 | 97 红椒炒河虾 |
| 69 家常鱼条 | 79 咱家鳊鱼 | 87 滑子菇炒虾仁 | 97 菠萝炒虾球 |
| 69 米椒炒带鱼 | 79 葱香鳊鱼 | 88 炒翡翠虾仁 | 97 凤尾龙虾 |
| 70 金玉满堂 | 80 辣鳊竹笋 | 88 鸡蛋炒虾仁 | 98 芥蓝玉子虾球 |
| 70 青椒炒鱼丝 | 80 银鱼炒韭菜 | 88 蚕豆炒虾仁 | 98 香辣大虾 |
| 70 苦瓜鱼丝 | 80 麻辣泥鳅 | 89 豌豆虾仁 | 98 青蒜炒河虾 |
| 71 青椒鱼米 | 81 泡椒炒鱼丸 | 89 芦笋炒虾仁 | 99 姜塘盐水虾 |
| 71 松仁鱼米 | 81 炒鱼泡 | 89 凤尾虾仁 | 99 茶香椒盐虾 |
| 71 金玉炒鱼米 | 81 炒鲜鱿 | 90 丝瓜虾仁炒番茄 | 99 麻花辣子虾 |
| 72 三色鱼丁 | 82 鱿鱼炒芥蓝 | 90 蛋黄炒虾仁 | 100 芙蓉炒蟹 |
| 72 滑炒鱼线 | 82 泡椒炒鱿鱼 | 90 野水芹炒虾仁 | 100 蒜爆花蟹 |
| 72 香辣鱼条 | 82 碧绿鱿鱼片 | 91 虾仁炒芹菜 | 101 香蒜咖喱炒蟹 |
| 72 五彩鱼皮丝 | 83 韭菜炒鱿鱼 | 91 百合炒虾仁 | 101 炒蟹粉 |
| 73 滑炒鱼皮 | 83 芜爆鲜鱿 | 91 水晶虾仁 | 102 姜葱炒肉蟹 |
| 73 荷兰豆炒鱼皮 | 83 西兰花炒鱿鱼 | 92 碧绿虾仁 | 102 年糕姜葱炒蟹 |
| 73 星星鱼球 | 84 爆鱿鱼卷 | 92 龙井虾仁 | 103 香辣炒蟹 |
| 74 鲜果鱼丁 | 84 蒜薹炒鱿鱼 | 93 黄瓜炒虾仁 | 103 辣炒四鲜 |
| 74 咸鱼萝卜干 | 84 油爆鱿鱼 | 93 蛋清炒虾仁 | 104 葱姜炒竹蛭 |





- 104 菌菇炒竹蛭
- 104 酱香蛭子
- 104 尖椒炒蛤蜊
- 105 西兰花炒文蛤
- 105 辣子炒蛤蜊
- 105 花蛤荷兰豆
- 105 荷香炒海红
- 106 糟辣酱炒螺片
- 106 油爆螺片
- 106 芜爆海螺
- 107 黄瓜炒螺片
- 107 榨菜炒海螺肉
- 107 小炒海螺肉
- 108 脆椒辣螺肉
- 108 辣炒海瓜子
- 108 炒螺蛳
- 109 辣炒香螺
- 109 小炒裙边
- 109 辣油雪贝
- 110 韭菜炒海肠
- 110 麻辣田鸡腿
- 110 炒蛙腿

- 111 香辣圆白菜
- 111 手撕圆白菜
- 111 炆炒空心菜
- 112 醋熘白菜
- 112 清炒油菜
- 112 清炒荷兰豆
- 112 西芹百合
- 113 清炒芦笋
- 113 韭菜炒豆芽
- 113 清炒韭黄
- 113 韭黄炒素鸡
- 114 香辣土豆丝
- 114 酸辣土豆丝
- 114 尖椒土豆丝
- 114 番茄炒菜花
- 115 蒜蓉西兰花
- 115 双色菜花
- 115 银雪西兰花
- 115 小米椒炒丝瓜
- 116 丝瓜炒蚕豆
- 116 丝瓜炒毛豆
- 116 酸辣藕丁
- 117 炒藕片
- 117 毛豆炒藕片
- 117 清炒苦瓜
- 118 苦瓜藕丝
- 118 苦瓜炒豆腐

- 118 炒三丁
- 119 南瓜炒年糕
- 119 三色炒南瓜
- 119 香干炒芹菜
- 120 农家炒豇豆角
- 120 酸菜炒粉丝
- 120 碧绿三丁
- 121 松仁玉米
- 121 三丁玉米
- 121 炒芋仔
- 122 辣味木耳炒腐竹
- 122 木耳炒山药
- 122 葱爆木耳
- 123 鲜蘑腐竹
- 123 香菇菜心
- 123 草菇菜心
- 124 炒平菇
- 124 炒滑子菇
- 125 杭椒炒蟹味菇
- 125 素炒鸡腿菇
- 126 榛蘑炒西芹
- 126 油豆腐炒小白菜
- 127 尖椒炒豆皮
- 127 香菜炒香干





尖椒肉丝

ingredient

原料

青尖椒100克,猪肉150克,红椒丝50克

seasoning

调料

盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、葱花、姜末、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将猪肉切丝,加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆;青尖椒洗净,切成丝,焯水备用。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热,入油,投入猪肉丝滑油至变色,倒入漏勺沥去油;炒锅复置火上,下葱花、姜末爆香,下青尖椒丝煸炒,放入肉丝炒散,再放红椒丝翻炒几下,待快熟时加入勾兑好的味汁拌匀,出锅即可。

TIPS

尖椒切成丝后焯一下水,这样炒出的青椒丝更爽脆。

ingredient

原料

猪瘦肉150克
水发木耳丝、
熟笋丝各50克

seasoning

调料

盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红椒末、色拉油各适量

鱼香肉丝



TIPS

一定要有泡椒才能调出鱼香味。

做法 cooking

1. 猪瘦肉切丝,用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
2. 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
3. 油锅烧热,倒入肉丝滑油至变色,沥去油;炒锅再置火上,爆香泡红椒末,投入木耳丝、笋丝稍炒,将肉丝倒入翻炒,再倒入味汁,翻炒几下即可。



香辣回锅肉

Ingredients
原料

带皮五花肉400克，青红椒片、洋葱片各适量

Seasoning
调料

郫县豆瓣酱15克，豆豉10克，甜面酱5克，料酒10克，盐1克，白糖2克，老抽5克，味精3克，色拉油适量

做法 cooking

1. 将五花肉入沸水锅煮至断生捞出，晾凉后切片；郫县豆瓣酱剁细待用。
2. 油锅烧热，下五花肉片爆香，再下豆瓣酱、豆豉、甜面酱炒香，烹入料酒，加盐、白糖、老抽，下入青红椒片、洋葱片，略炒后调入味精，起锅装盘即可。

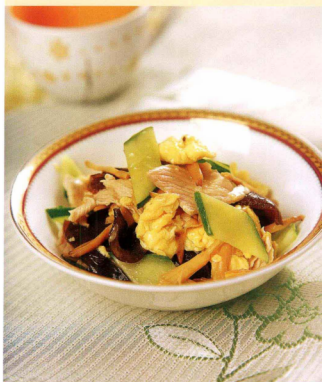
Ingredients
原料

猪瘦肉150克，鸡蛋3个，水发金针菜50克，水发木耳50克，黄瓜片50克

Seasoning
调料

色拉油、葱丝、姜丝、盐、酱油、白糖、料酒、香油各适量

木樨肉



做法 cooking

1. 将猪瘦肉切成片；鸡蛋打匀。
2. 炒锅加油烧热，加入鸡蛋液，炒散成鸡蛋块，盛盘。
3. 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉片煸炒，待肉色变白后，加葱丝、姜丝同炒，入料酒、酱油、白糖、盐调味，炒匀后加入金针菜、木耳、黄瓜片和鸡蛋块同炒，炒熟后淋入香油即可。



原料
里脊肉150克
红椒半个
绿豆芽250克

调料
鸡蛋1个，淀粉10克，
香葱2根，盐5克，鸡精
2克，水淀粉15克，色
拉油适量

银芽里脊丝



茭白炒肉

原料
茭白200克
青红椒50克
里脊肉150克

调料
蛋清10克，淀粉20
克，葱10克，姜4
克，蚝油10克，盐
2克，胡椒粉2克，
色拉油适量

做法 cooking

1. 茭白去皮切丝；里脊肉切丝，用蛋清、淀粉上浆；青红椒切丝。
2. 锅内加油烧至六成热，下里脊肉丝滑熟。
3. 锅留油烧热，下葱、姜炒香，放茭白、青红椒炒至变色，下肉丝炒匀。
4. 加蚝油、盐、胡椒粉炒匀即可。

TIPS 此菜需急火快炒，才能保持辣椒和豆芽的清脆。

做法 cooking

1. 绿豆芽去头、尾；红椒去籽、蒂，切丝；香葱切段。
2. 里脊肉切成细丝，加蛋清、淀粉上浆。
3. 锅加油烧至五成热，下入肉丝滑油，倒出沥油。
4. 锅内留底油，放红椒丝、绿豆芽、葱段大火急炒，加肉丝炒匀，加盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。



干煸四季豆

原料
Ingredients

四季豆500克, 猪肉100克, 榨菜粒30克, 虾米10克, 干辣椒段30克

调料
Seasoning

色拉油、姜末、料酒、白糖、酱油各适量

做法
Cooking

1. 猪肉洗净, 剁碎; 虾米用开水泡软, 切碎。
2. 四季豆撕去筋, 洗净, 控干水分, 放入油锅中炸片刻, 倒入漏勺沥去油。
3. 油锅烧热, 爆香姜末, 放入猪肉末、虾米及榨菜炒片刻, 加入四季豆和料酒, 再加入酱油、白糖, 改中火烧至汁收干, 撒上干辣椒段炒匀, 即可起锅装盘。

TIPS 火力要大, 动作要快。成菜应为翠绿色, 口感脆嫩。

原料
Ingredients

里脊肉250克
大葱丝适量

调料
Seasoning

甜面酱、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

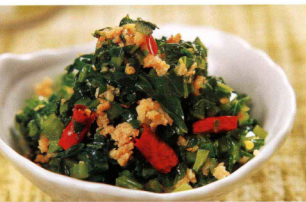
京酱肉丝



做法
Cooking

1. 里脊肉切丝, 加盐、水淀粉上浆; 大葱切成丝。
2. 姜锅置火上, 放油烧至四成热, 下肉丝滑油, 盛出待用。
3. 锅内留底油, 下甜面酱煸香, 加料酒, 用酱油、盐、味精调味, 勾芡, 倒入肉丝翻炒; 盘底放上大葱丝, 浇盖上肉丝即可。

香辣肉末雪里蕻



原料

腌雪里蕻150克
肉末100克
干辣椒段少许

调料

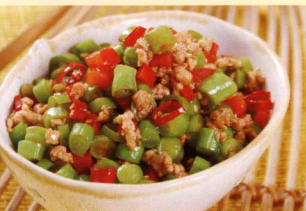
色拉油、葱花、姜末、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉各适量

做法

cooking

1. 腌雪里蕻入清水浸泡，去除咸味，洗净切成小碎丁。
2. 炒锅置火上烧热，入油，下肉末煸炒至肉末变色，再放入葱花、姜末、腌雪里蕻丁、干辣椒段反复煸炒，然后加入酱油、白糖、盐、味精，炒匀后用水淀粉勾芡，起锅盛盘即可。

豇豆炒肉末



原料

肉末100克
鲜豇豆200克
红椒半个

调料

干辣椒10克，葱末10克，蒜末10克，酱油5克，盐2克，鸡粉3克，色拉油适量

做法

cooking

1. 鲜豇豆、红椒均洗净切丁。
2. 锅加油烧热，下肉末炒变色，加干辣椒、葱末、蒜末炒香，放豇豆、红椒炒匀，烹入酱油，加盐、少许水、鸡粉炒熟即可。

TIPS

1. 豇豆不用焯水直接炒，味香更浓一些。
2. 豇豆既可熟炒，又可焯水后凉拌，具有很好的降血压作用。

菠萝炒肉



原料

菠萝100克
里脊肉300克
青红椒各50克

调料

蛋清1个，糖10克，盐2克，水淀粉、色拉油各适量

做法

cooking

1. 里脊肉切块，加蛋清、水淀粉上浆；菠萝去皮切块；青红椒去蒂、籽，切块。
2. 锅加油烧热，下肉块滑熟，捞出沥油。
3. 锅留油烧热，加青红椒、肉块炒匀，用糖、盐调味，最后放菠萝炒熟即可。

TIPS

1. 如果喜欢甜味的，可以把菠萝焯过蜂蜜后再放入。

原料
 彩椒150克
 里脊肉250克

调料
 蛋清10克, 淀粉15克, 葱
 花5克, 姜片3克, 盐2克,
 老抽4克, 味精3克, 香油2
 克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 里脊肉切片, 用蛋清、淀粉上浆; 彩椒切菱形块。
2. 锅加油烧至五成热, 下里脊肉滑熟, 捞出沥油。
3. 锅留油烧热, 下葱、姜炒香, 放里脊肉片、彩椒炒匀, 加盐、老抽炒熟, 加味精调味, 淋香油即可。

TIPS 1. 肉片滑油后再炒, 不容易粘锅。
 2. 彩椒一般指的是红辣椒、绿辣椒、黄辣椒。

彩椒肉片



原料
 木耳350克
 五花肉100克
 小米椒50克

调料
 葱段、姜片、蒜片各5
 克, 盐5克, 酱油10克,
 鸡精4克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 木耳用水泡好, 撕成小朵; 五花肉切薄片; 小米椒切小段。
2. 炒锅加底油烧热, 放入五花肉炒至卷起、出油, 下入葱段、姜片、蒜片炒香。
3. 再加入小米椒、木耳炒出香味, 加盐、酱油、鸡精炒熟即可。

TIPS 五花肉不要焯水, 这样炒出来的口感会更香。

小炒木耳



原料
 土豆100克
 猪肉150克
 红椒丝、小葱段各少许

调料
 姜末、盐、淀粉、
 胡椒粉、鸡粉、鸡
 精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将猪肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆; 土豆切成丝, 泡入清水中洗净。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热, 入油, 投入猪肉丝滑油至变色, 倒入漏勺沥去油; 炒锅复置火上, 下小葱段、姜末爆香, 放入土豆丝煸炒, 加猪肉丝、红椒丝炒散, 待快熟时加入调好的味汁, 翻炒几下即可出锅。

TIPS 土豆切成丝后用清水过洗几次, 这样炒出的土豆肉丝更脆。

土豆炒肉丝



榨菜炒肉丝



原料
Ingredients: 榨菜70克
猪肉150克
红椒丝、小葱段各少许

调料
Seasoning: 姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

cooking

1. 将猪肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切成丝后泡入清水，去除咸味。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 将锅置火上烧热，入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入调好的味汁，翻炒几下出锅即可。

TIPS 在调味时要考虑到榨菜已有咸味，应当控制加盐量。

原料
Ingredients: 里脊肉400克
土豆150克

调料
Seasoning: 葱花5克，姜片5克，海鲜酱10克，盐2克，白糖2克，鸡蛋1个，水淀粉15克，色拉油适量

做法

cooking

1. 里脊肉洗净，切丝；土豆去皮，切细丝，泡在凉水中。
2. 锅内加油烧至八成热，下土豆丝炸至金黄色，放在盘底备用。
3. 锅内另放油烧热，下里脊丝滑熟。
4. 锅底留油烧热，下葱花、姜片炒香，放入海鲜酱、盐、白糖调味，用水淀粉勾芡，放入肉丝炒匀即可。

TIPS 在炸土豆丝之前，可将土豆丝用水泡20分钟，这样炸出来比较脆，配上肉的口感会更好。

金丝小炒皇



原料
Ingredients: 里脊肉100克
鲜茶树菇30克
青红椒各半个

调料
Seasoning: 淀粉、姜、葱、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

做法

cooking

1. 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分；青红椒洗净，切丝。
2. 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。
3. 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝炒匀即可。

茶树菇炒肉丝



原料
韭黄100克
猪瘦肉150克

调料
盐、淀粉、胡椒粉、味精、酱油、白糖、味精、料酒、色拉油各适量

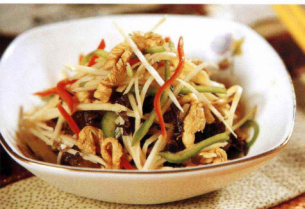
韭黄肉丝



做法 cooking

1. 猪瘦肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、味精和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
2. 将酱油、白糖、淀粉、味精加少量水调成味汁。
3. 将锅烧热入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥油；炒锅复置火上，下韭黄段煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，倒入味汁，翻炒几下出锅即可。

冬笋炒肉丝



原料
冬笋200克
猪肉100克
木耳50克
青红椒丝30克

调料
淀粉5克，胡椒粉2克，生抽5克，料酒8克，姜丝5克，盐3克，味精1克，色拉油适量

做法 cooking

1. 冬笋洗净切丝；木耳洗净切丝；猪肉洗净切丝，加淀粉、胡椒粉、生抽、料酒上浆码味。
2. 炒锅加油烧热，放入肉丝炒至变色，盛出。
3. 锅留底油，下姜丝、青红椒丝炒香，放木耳、冬笋丝、肉丝翻炒，再加盐、味精调味即可。

TIPS 在做菜时将鲜核桃在凉水中浸泡2分钟，这样吃起来口感比较好。

原料
里脊肉400克
香菜50克

调料
盐3克，蛋清1个，姜丝5克，味精2克，干辣椒丝、色拉油各适量

香辣肉丝



做法 cooking

1. 里脊肉洗净切丝，加盐、蛋清码味，放入四成热的油中滑油，捞出沥油；香菜洗净切段。
2. 炒锅内放姜丝、干辣椒丝爆香，加肉丝、香菜段、盐、味精炒匀即可。

TIPS 炒出香味即可，不宜长时间炒。

三色肉丝



Ingredients
原料

猪肉250克, 水发木耳
10克, 红椒1个, 熟笋
50克

Seasoning
调料

盐、水淀粉、蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、辣椒油、色拉油各适量

做法

cooking

1. 猪肉切丝加盐、水淀粉、蛋清上浆；红椒、熟笋、水发木耳均切丝。
2. 锅置火上，放油烧热，放入肉丝，滑至乳白色时，沥油；炒锅留底油，放豆瓣酱、红椒、木耳、笋、姜、葱、蒜略煸，加除辣椒油外的余下调料后，用水淀粉勾芡，放肉丝翻炒，淋辣椒油即可。

肉丝千张



Ingredients
原料

千张（又称干豆腐、百叶）100克
里脊肉150克
青红椒丝各10克

Seasoning
调料

酱油、料酒、水淀粉、姜末、蒜泥、盐、糖、味精、色拉油各适量

做法

cooking

1. 里脊肉切丝，用酱油、料酒、水淀粉拌匀入味；千张洗净，切丝。
2. 油锅烧热，下姜末、蒜泥炒香，下肉丝炒散，再放千张丝、青红椒丝翻炒片刻，加盐、糖、味精，最后用水淀粉勾芡，淋明油起锅装盘。

醋熘木须



Ingredients
原料

鲜里脊肉250克
鸡蛋3个

Seasoning
调料

料酒15克，酱油8克，味精2克，葱末、姜末、蒜末各5克，盐、蛋清、高汤、醋、淀粉、色拉油、水淀粉、香油各适量

做法

cooking

1. 鲜里脊肉洗净，去净筋膜，切片，加盐、蛋清、淀粉调匀浆好；鸡蛋打散。
2. 炒锅放油，烧热，放入肉片滑透捞出，控净油；锅留底油，放鸡蛋炒熟。
3. 炒锅再放油，加葱姜蒜末煸香，下肉片翻炒后，加高汤、料酒、酱油、味、醋和鸡蛋烧开，勾芡，拌匀，淋香油，出锅装盘即可。

Ingredients
原料 豆干300克
青蒜50克
猪瘦肉150克

Seasoning
调料 蛋清1个, 姜片6克, 盐3克, 酱油5克, 味精1克, 胡椒粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 豆干用开水泡一下, 捞出片成片; 青蒜洗净切段; 猪瘦肉切片, 放入碗内加蛋清上浆, 放入七成热的油中滑油, 捞出沥油。
2. 锅内加油烧热, 放姜片、青蒜爆香, 加豆干、肉片炒匀, 加盐、酱油烧至入味, 放味精、胡椒粉炒匀即可。

豆干青蒜炒肉片



Ingredients
原料 水发粉丝200克
猪肉泥50克

Seasoning
调料 葱花、姜末、蒜蓉、高汤、豆瓣酱、酱油、香油、糖、色拉油各适量

做法 cooking

1. 锅中倒入半锅水烧热, 放入粉丝略烫2分钟, 至颜色变白并膨胀, 捞出沥干。
2. 油锅烧热, 放入葱花、姜末、蒜蓉煸炒片刻, 香味出来后放入猪肉泥炒散, 加入高汤、豆瓣酱、酱油、香油、糖, 最后加入粉丝煮至汤汁收干即可。

蚂蚁上树



Ingredients
原料 四季豆350克
猪肉末75克
橄榄菜10克

Seasoning
调料 葱、蒜、盐、酱油、味精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 四季豆洗净, 去筋切段, 入油炸至微皱, 捞起, 再炸一次, 至四季豆表皮变皱, 捞出沥油; 葱、蒜分别切末。
2. 炒锅加油烧热, 放葱末、蒜末、肉末、橄榄菜炒香, 放四季豆稍炒, 加盐、酱油、味精炒熟, 撒上葱花即可。

肉末榄菜四季豆



黄花菜炒肉丝



原料
ingredients.....

五花肉250克
青红椒各150克

调料
seasoning.....

豆豉、鲜朝天椒、蒜片、盐、味精、香醋、姜、胡椒粉、白糖、酱油、老干妈辣酱、色拉油各适量

做法 cooking.....

1. 五花肉烫去毛，洗净，切薄片；青红椒切圆片，煸香待用。
2. 锅放油烧热，煸香五花肉，捞出控油。
3. 锅留底油，放入豆豉、蒜片、老干妈辣酱、五花肉、鲜朝天椒煸香，倒入青红椒片，再加入盐、味精、香醋、姜、胡椒粉、白糖、酱油调味，翻炒即成。

生爆盐煎肉



原料
ingredients.....

猪瘦肉150克
黄花菜350克

调料
seasoning.....

蛋清10克，淀粉20克，大葱5克，盐3克，味精2克，色拉油适量

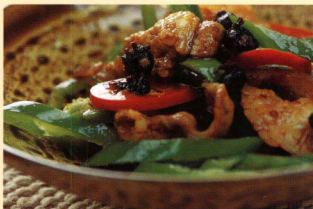
做法 cooking.....

1. 猪肉切丝，用蛋清、淀粉上浆，稍腌5分钟；黄花菜放入沸水锅中烫透，捞出过凉；大葱切丝。
2. 锅内加油烧热，下肉丝滑油。
3. 锅留油烧热，下葱、黄花菜炒香，放肉丝炒匀，加盐、味精炒熟即可。

TIPS

1. 黄花菜要用温水泡30分钟，可烧汤或炒菜。
2. 黄花菜具有健脑功效，对提高智力、预防脑功能老化等有良好的功效。

农家小炒肉



原料
ingredients.....

猪后腿肉200克
青椒片、红椒片各50克

调料
seasoning.....

料酒、郫县豆瓣酱、酱油、甜面酱、猪油各适量

做法 cooking.....

1. 猪后腿肉切成薄片。
2. 炒锅内放猪油烧至五成热，放入肉片，煸炒至刚熟，烹入料酒，下郫县豆瓣酱炒至肉片呈红色，再加酱油、甜面酱、青椒片、红椒片炒匀即可。

Ingredients
原料 五花肉250克
大葱50克
青椒50克

Seasoning
调料 酱油、豆瓣酱各4克，
盐1克，料酒8克，
姜汁6克，白糖5
克，味精3克，清
汤、辣椒油各适量

葱香回锅肉



做法 cooking

1. 五花肉洗净，煮透捞出晾凉，切片；大葱切成菱形段；青椒洗净，去籽，切片。
2. 炒锅放油烧热，肉片入油炸一下，控净油，同大葱、青椒一起放入炒锅翻炒，边炒边放酱油、盐、料酒、姜汁、豆瓣酱、白糖、味精和清汤，急速翻炒一会儿，淋辣椒油出锅装盘即可。

TIPS 猪肉片不要切得过硬。

肉炒滑子菇



Ingredients
原料 滑子菇250克
五花肉200克

Seasoning
调料 葱、姜、盐、味
精、酱油、糖、水
淀粉、香油各适量

做法 cooking

1. 五花肉切片；滑子菇洗净，焯水捞出。
2. 锅内加油烧热，放入五花肉片煸炒出油，放葱、姜、滑子菇翻炒片刻，加盐、味精、酱油、糖调味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

Ingredients
原料 五花肉100克
榛蘑150克
青蒜2根

Seasoning
调料 姜、酱油、盐、味
精、高汤、色拉油
各适量

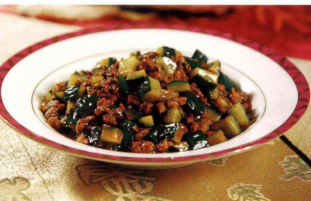
肉炒榛蘑

做法 cooking

1. 榛蘑泡好，去掉根部，洗净焯水，挤干水分；五花肉切薄片；青椒切段。
2. 炒锅加油烧热，放入五花肉片、姜煸炒出香味，加榛蘑、酱油、盐、味精调味翻炒匀，加入高汤焖炒至熟，加青蒜段炒匀出锅。



炒黄瓜酱



原料

嫩黄瓜150克
猪瘦肉150克

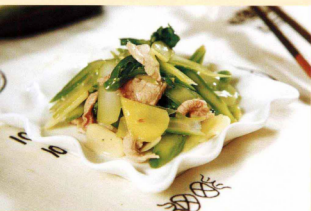
调料

熟猪油30克, 葱4克, 姜末2克, 黄酱8克, 料酒5克, 酱油5克, 味精2克, 香油15克, 盐适量

做法

1. 黄瓜洗净, 去籽, 切成0.6厘米见方的小丁, 用盐稍腌, 挤去部分水分; 猪肉切成同样大小的丁。
2. 锅中加油烧热, 下肉丁煸炒至水分将干时, 放葱、姜末、黄酱煸炒至透亮, 再烹入料酒, 加盐、酱油、味精、黄瓜丁, 炒匀后, 淋香油, 出锅装盘即可。

芥蓝炒瘦肉



原料

芥蓝250克
瘦肉100克

调料

蛋清、水淀粉、盐、姜片、蒜末、味精、料酒、色拉油各适量

做法

1. 芥蓝择去老叶, 洗净切段, 梗切片; 瘦肉切片, 加蛋清、水淀粉、盐上浆入味, 入热油中滑油, 捞出沥油。
2. 锅内留底油烧热, 放姜片、蒜末爆香, 加瘦肉、芥蓝翻炒均匀, 加盐、味精、料酒炒熟, 用水淀粉勾芡即可。

炒合菜



原料

猪肉100克, 豆芽菜75克, 菠菜150克, 韭菜50克, 发好的粉丝150克, 鸡蛋皮适量

调料

葱丝5克, 酱油5克, 料酒6克, 姜汁6克, 盐2克, 味精3克, 香油、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切丝, 豆芽菜洗净; 菠菜、韭菜均洗净, 切小段; 鸡蛋皮切丝。
2. 炒锅放油烧热, 下肉丝煸炒, 加葱丝炒至肉丝断生, 加入豆芽菜炒至断生, 再放入菠菜段、韭菜段、发好的粉丝、蛋皮丝同炒, 随炒随放入酱油、料酒、姜汁、盐、味精及香油, 出锅装盘即成。

原料 毛豆50克
红椒1个
里脊肉100克

调料 蛋清、盐、姜末、
生抽、味精、色拉
油各适量

毛豆红椒炒肉丝

做法 cooking

1. 里脊肉切丝，加蛋清、盐腌5分钟，放入五成热的油中过油捞出。
2. 毛豆洗净，入沸水中焯水；红椒去籽，切丝。
3. 炒锅加油烧热，下姜末炆锅，加入肉丝、生抽略炒，倒入毛豆、红椒丝炒匀，加盐、味精调味炒熟即可。



TIPS 毛豆不太容易熟，也可以先煮熟再炒。

原料 里脊肉500克
香菜50克

调料 盐3克，鸡蛋清1个，料
酒10克，姜汁5克，葱
15克，蒜10克，味精4
克，香油5克，淀粉、
醋、胡椒粉适量

芫爆肉丝

做法 cooking

1. 猪肉切丝，加盐、蛋清、淀粉上浆；葱切丝，蒜切片；香菜去叶切小段。
2. 炒锅烧热，放油烧热后，放入肉丝滑透沥油，再入锅边炒边加料酒、盐、姜汁、葱丝、蒜片、味精、醋，最后放胡椒粉、香菜段、香油拌匀即可。



原料 里脊肉50克
西葫芦300克

调料 盐、淀粉、大葱、
酱油、味精、色拉
油各适量

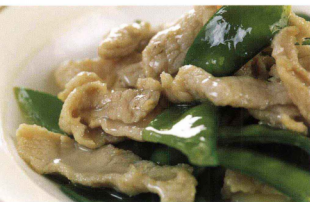
肉片炒西葫芦

做法 cooking

1. 里脊肉切片，加盐、淀粉上浆；西葫芦去籽，切片；大葱洗净切末。
2. 炒锅加油烧至五成热，放入肉片滑至变色，捞出沥油。
3. 锅内加油烧热，用葱末炆锅，放入西葫芦片、盐炒至半熟，放肉片、酱油、味精翻炒均匀至熟，淋明油出锅即可。



荷兰豆炒肉片



原料
ingredients

里脊肉200克
荷兰豆50克

调料
seasoning

料酒、盐、味精、
水淀粉、色拉油各
适量

做法
cooking

1. 里脊肉洗净，切成片，用料酒、盐、味精、水淀粉上浆；荷兰豆洗净，切成片。
2. 炒锅放油加热至油温110℃，将肉片入锅滑油，待熟时捞出沥油。
3. 锅留底油煸荷兰豆片，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀盛出装盘即可。

原料
ingredients

里脊肉200克
小油菜100克
胡萝卜100克

调料
seasoning

花椒水、味精、
盐、料酒、淀粉、
色拉油各适量

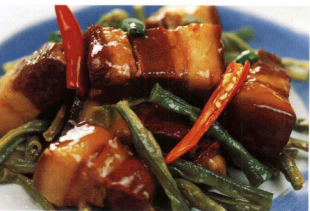
做法
cooking

1. 花椒水、味精、盐、料酒、淀粉调成料汁。
2. 猪肉切片，加盐、料酒、淀粉上浆码味腌渍5~10分钟；胡萝卜切片。
3. 油烧至五成热时下入猪肉滑至八成熟。
4. 锅中留底油，先下入油菜、胡萝卜片，再放入猪肉炒熟即可。

老北京滑溜肉片



干豆角烧肉



原料
ingredients

水发干豆角300克
五花肉250克

调料
seasoning

葱、姜、八角、桂
皮、尖椒、清汤、
盐、胡椒粉、酱
油、蚝油、味精、
色拉油各适量

做法
cooking

1. 干豆角发好，切段，五花肉切小块；干豆角和五花肉均放入沸水焯烫，待用。
2. 锅放油烧热，下五花肉炸干后控油；锅底留油，下葱、姜、八角、桂皮、尖椒炒香，倒入五花肉、清汤，加盐、胡椒粉、酱油、蚝油烧透，撇去杂质，加干豆角烧至入味，加味精，改大火收汁即成。

滑炒肉片



原料

里脊肉250克
韭黄段、红椒片各适量

调料

盐、蛋清、水淀粉、
料酒、酱油、味精、
色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切片，加盐、蛋清、水淀粉上浆。
2. 锅置火上，放入油烧至四成热，下肉片滑熟，盛出；红椒片用油焙熟，待用。
3. 锅内留底油，下韭黄段爆炒，加料酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉片、红椒片，炒匀装盘即可。

锅巴肉片



原料

里脊肉150克，锅巴
100克，黄瓜片、红椒
片、玉兰片各50克

调料

盐3克，胡椒粉、料
酒、味精、蛋清、
淀粉、酱油、糖、
醋、高汤、泡椒、
葱、姜、蒜、花生
油、熟猪油各适量

做法

1. 猪肉切片，用盐、胡椒粉、料酒、味精、蛋清和淀粉上浆；泡椒去籽、切片；锅巴掰成块；酱油、胡椒粉、料酒、味精、糖、醋、盐、淀粉、高汤调成芡汁。
2. 炒锅加熟猪油烧热，将肉片炒散滑熟，沥油。
3. 锅巴炸至金黄，捞出，淋明油；锅留底油，下三种蔬菜片、泡椒、葱、姜、蒜稍炒，加肉片炒匀，烹芡汁，起锅淋于锅巴上即可。

原料

小米椒100克
菜花300克
五花肉200克

调料

姜片5克，蒜片10
克，老干妈辣酱40
克，辣椒酱12克，
盐2克，糖2克，味
精5克，小葱段5
克，色拉油适量

做法

1. 菜花掰小朵，入沸水中焯一下；五花肉切薄片；小米椒一切两半。
2. 锅加油烧热，下五花肉煸炒至出油打卷，倒出多余的油。
3. 放姜、蒜、老干妈酱、辣椒酱、小米椒炆锅煸香，再放菜花炒匀，加盐、糖、味精炒熟，撒小葱段即可。

干锅菜花



里脊丝炒芦蒿



原料

嫩芦蒿段250克
里脊肉150克
胡萝卜丝100克

调料

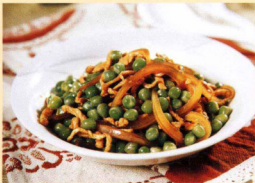
盐、水淀粉、味精、料酒、色拉油各适量

做法 cooking

1. 里脊肉切丝，用盐、水淀粉抓匀上浆。
2. 炒锅中倒入油少许，放入里脊丝炒至变色，再放入芦蒿段、胡萝卜丝、盐、味精、料酒炒匀，用水淀粉勾芡，淋油少许即可。

TIPS 里脊丝翻炒的时间不宜过长，应尽量保持其鲜嫩的口感。

酱肉豌豆



原料

里脊肉50克
洋葱50克
豌豆250克

调料

盐、淀粉、甜面酱、高汤、糖、姜末、味精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 里脊肉切丝，加盐、淀粉码味；洋葱去皮切丝。
2. 锅内加油烧热，放入甜面酱、高汤、糖、盐、淀粉调成味汁。
3. 锅内加油，放姜末炆锅，放豌豆、肉丝、洋葱丝、味精炒匀至熟即可。

奶白菜炒肉



原料

奶白菜200克
猪肉200克
红辣椒1个

调料

鸡蛋1个，淀粉10克，葱10克，豆瓣酱10克，盐2克，味精4克，酱油5克，色拉油适量

做法 cooking

1. 奶白菜切块；猪肉切片，用鸡蛋、淀粉上浆后稍腌片刻；红椒去籽切片。
2. 肉片下入六成热的油锅滑熟，捞出沥油。
3. 锅留油烧热，下葱、豆瓣酱炒香，放奶白菜、肉片、红椒翻炒均匀，加盐、味精、酱油调味后炒熟即可。

豆豉辣味烧排骨



原料

猪肋排500克
豆豉10克

调料

葱花、姜片、蒜片各5克，干辣椒10克，老干妈香辣酱5克，盐2克，鸡精1克，酱油10克，高汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将肋排洗净切段，焯水沥干。
2. 锅底加油烧热，下葱、姜、蒜、干辣椒、豆豉炒香，放入排骨、老干妈香辣酱炒匀，放入盐、鸡精、酱油、高汤调匀，烧30分钟，至熟烂入味即可。

TIPS 如果辣椒豉放的多的话，建议不用放盐。

薯片酱香排骨

原料

薯片10片
猪肋排300克
香菜50克

调料

姜片10克, 料酒20克, 排骨酱10克, 香辣酱15克, 酱油5克, 高汤100克, 盐3克, 鸡精3克, 色拉油适量

做法

1. 猪肋排洗净, 切成4厘米长的段。
2. 锅内加水烧开, 放入猪肋排、姜片、料酒煮30分钟捞出。
3. 炒锅加底油烧热, 下入排骨酱、香辣酱、姜片爆香, 放排骨炒匀, 烹入酱油, 加高汤、盐, 以大火烧5分钟, 改小火烧15分钟后加鸡精炒匀, 出锅装在垫有薯片的盘中, 加香菜点缀即可。

生炒奶香骨

原料

小排骨200克
牛奶20克

调料

葱、姜、料酒、盐、松肉粉、蛋黄、淀粉、红椒末、青椒末、蒜泥、味精、油各适量

做法

1. 排骨剁成小块, 用葱、姜、料酒、盐、松肉粉腌渍入味; 蛋黄加淀粉调成蛋糊。
2. 排骨滚沾蛋糊, 入油锅用低温滑熟捞出, 升高油温至200℃, 再放入排骨炸至金黄, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 倒入排骨, 加入红椒末、青椒末、蒜泥、味精、牛奶炒匀即可。

红茶香酥排骨

原料

猪肋排500克, 红茶茶水100克, 青椒、红椒各10克, 洋葱10克, 熟芝麻10克

调料

盐4克, 嫩肉粉3克, 蒜香粉3克, 吉士粉3克, 葱段、姜片各5克, 色拉油适量

做法

1. 猪肋排洗净切成小段, 用红茶茶水泡20分钟; 青椒、红椒、洋葱分别洗净切成粒。
2. 把猪肋排捞出, 加盐、嫩肉粉、蒜香粉、吉士粉、葱段、姜片拌匀备用。
3. 油烧至五成热, 下入腌好的排骨炸至金黄色, 捞起, 沥油。
4. 锅内留底油烧热, 下洋葱、青椒、红椒炒匀, 放入炸好的排骨翻炒均匀, 撒上熟芝麻, 出锅即可。

酸黄瓜炒肉

原料

酸黄瓜100克
瘦猪肉200克

调料

盐3克, 料酒10克, 酱油10克, 姜丝10克, 葱段10克, 味精2克, 色拉油适量

做法

1. 酸黄瓜切片; 猪瘦肉切片, 加少许盐、料酒、3克酱油腌渍。
2. 锅中放油烧热, 放猪瘦肉滑炒, 捞出。
3. 原锅加少许油, 放姜丝、葱段爆香, 下肉片、酸黄瓜片炒熟后, 入盐、酱油、味精略炒即可。

苦瓜炒腊肠



原料

腊肠300克
苦瓜1根

调料

姜葱末各5克，料酒
10克，盐1克，味精
2克，糖3克，色拉
油适量

做法

1. 腊肠切片，蒸20分钟；苦瓜去籽，切片，然后入沸水中汆烫，捞出过凉。
2. 锅内加油烧热，放姜葱末、腊肠略煸，烹入料酒，放苦瓜翻炒均匀，加盐、味精、糖炒熟即可。

辣椒炒腊肠



原料

腊肠300克
青红椒共100克

调料

蒜10克，生抽2克，
味精3克，色拉油
适量

做法

1. 腊肠切斜刀片；青红椒去蒂和籽，切菱形片；蒜切蓉。
2. 锅加油烧热，放蒜蓉、腊肠稍煸，放青红椒炒匀，加生抽、味精炒熟即可。

TIPS

1. 腊肠用四川腊肠是最好的。
2. 喜欢吃辣椒的话，也可将青红椒换成杭椒或干辣椒。

腊肉炒熏笋



原料

腊肉300克
熏笋150克
青红椒共50克

调料

葱花5克，姜片5
克，盐2克，鸡精1
克，酱油10克，色
拉油适量

做法

1. 腊肉切条；熏笋用水浸泡去除咸味，切条；青红椒切条。
2. 锅内加水烧开，下腊肉、熏笋分别焯水，捞出备用。
3. 锅底加油烧热，下葱花、姜片炆锅，放腊肉、熏笋、青红椒煸炒香，放入盐、酱油炒匀，加鸡精调味即可。

芥蓝炒腊肉



原料

腊肉20克
芥蓝450克

调料

姜汁3克，盐2克，
酱油4克，色拉油
适量

做法

1. 芥蓝改刀成小段，腊肉切片。
2. 锅内加油烧热，放入腊肉炒至变色卷起。
3. 下入芥蓝，炒至五成熟，加入姜汁、盐、酱油翻炒熟即可。

TIPS

- 芥蓝本身带有苦味，加入姜汁和腊肉后则香味四溢。

胡萝卜炒腊肉



原料

杭椒100克
腊肉150克
胡萝卜200克

调料

葱10克, 姜5克, 盐2克, 胡椒粉3克, 鸡粉4克, 色拉油适量

做法

1. 胡萝卜去皮切薄片; 腊肉切条, 放入水中焯去咸味; 杭椒去蒂切段。
2. 锅内加油烧热, 下葱、姜、杭椒煸香, 下腊肉用小火炒至变色或出油。
3. 下胡萝卜炒匀, 加盐、椒粉炒至入味, 下鸡粉炒熟即可。

杭椒腊肉炒扁豆



原料

杭椒100克
腊肉100克
扁豆200克

调料

葱片8克, 盐2克, 美极鲜味汁4克, 酱油2克, 色拉油适量

做法

1. 杭椒洗净, 劈开切段; 腊肉上蒸笼蒸20分钟, 取出切条; 扁豆去筋切段。
2. 锅内加水烧开, 扁豆焯至六成熟, 捞出。
3. 锅加油烧热, 下葱片、杭椒, 腊肉煸炒出香味, 放入扁豆炒匀, 加盐、美极鲜味汁、酱油炒熟即可。

西芹百合炒腊肉



原料

腊肉150克, 西芹50克, 百合50克, 菠萝50克

调料

蒜末5克, 姜片4克, 盐2克, 糖2克, 鸡粉3克, 水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 腊肉切成片; 西芹去筋切成片; 百合掰开; 菠萝去皮切成片。
2. 锅中放水烧开, 放西芹、百合焯水。
3. 锅加油烧热, 放腊肉用小火煸炒至变色, 倒出控油。
4. 锅留底油, 放入蒜末、姜片炆锅, 放腊肉、西芹一起翻炒, 最后百合、菠萝, 用盐、糖、鸡粉调味, 用水淀粉勾芡即可。

荷兰豆炒腊肉



原料

腊肉200克
荷兰豆300克
红椒50克

调料

葱段10克, 蒜片10克, 盐2克, 鸡粉4克, 色拉油适量

做法

1. 荷兰豆去筋, 用清水泡一下捞出。
2. 腊肉上蒸笼用大火蒸20分钟, 取出切片; 红椒去籽和蒂, 切片。
3. 锅内加油烧热, 放腊肉、葱段、蒜片煸香, 再放荷兰豆、红椒炒匀, 用盐、鸡粉调味炒熟即可。

干豆角炒腊肉



原料

腊肉200克
水发干豆角100克

调料

葱段、盐、味精、
料酒、色拉油 各
适量

做法

cooking

1. 腊肉洗净，蒸熟，切片；水发干豆角洗净，切段。
2. 锅中加少许油烧熟，煸香葱段，下腊肉片和干豆角段炒透后，加盐、味精、料酒调味，出锅装盘即可。

藜蒿炒腊肉



原料

腊肉400克
藜蒿300克

调料

盐1克，干辣椒15
克，色拉油50克

做法

cooking

1. 将腊肉切片，焯水；藜蒿洗净，切4厘米长的段。
2. 锅置火上，加底油烧至六成热，下入腊肉片，炒至打卷后加入干辣椒、藜蒿段，再加盐炒匀，淋清水焖1分钟，盛起装盘即成。

蒜薹炒腊肉



原料

蒜薹200克
腊肉250克

调料

干辣椒、料酒、
盐、味精、色拉油
各适量

做法

cooking

1. 蒜薹洗净，切段；腊肉切片；干辣椒切小段。
2. 炒锅加油烧至六成热，下干辣椒段爆香，放入腊肉片炒至出油，烹料酒，再加蒜薹段、盐、味精炒至入味，出锅即可。

西芹炒腊肉



原料

腊肉300克
西芹适量

调料

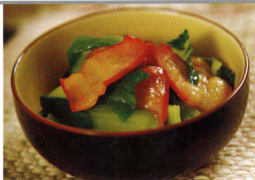
姜片、料酒、盐、
味精、水淀粉、色
拉油各适量

做法

cooking

1. 腊肉切成片，下油锅煸熟，待用；西芹切片。
2. 炒锅留底油，下姜片，加料酒，倒入腊肉片及西芹片爆炒，加盐、味精调味，用水淀粉勾薄芡，炒匀后淋明油即可。

时蔬炒腊肉



原料

嫩油菜250克
腊肉200克

调料 猪油20克, 葱末2克, 姜末2克, 料酒6克, 盐5克, 味精3克, 高汤5克, 色拉油适量

做法

1. 将油菜去根、叶, 留菜帮, 洗净后, 切成约3厘米长的斜片; 腊肉切片。
2. 锅置火上, 加油烧至四成热, 下油菜片炒半分钟捞起; 锅内加猪油烧热, 放入腊肉片, 加葱末、姜末煸炒几下, 再放油菜片, 烹入料酒, 放入盐、味精、高汤, 翻炒几下, 出锅装盘即可。

双椒爆腊肉



原料

腊肉200克
青椒1个
小米椒4根
香芹50克

调料 剁椒5克, 耗油5克, 味精3克, 糖3克, 色拉油适量

做法

1. 腊肉放入蒸锅蒸25分钟, 取出切薄片。
2. 芹菜摘掉叶子, 切段; 青椒和小米椒去蒂后斜切成片。
3. 锅倒入适量油, 烧至七成热, 放入腊肉片煸炒至肥肉变透明、肉片微微卷曲。
4. 将肉片拨到一边, 放剁椒、小米椒爆炒, 将肉片炒匀。
5. 放入青椒和芹菜, 大火爆炒半分钟, 加蚝油、味精、糖炒熟即可。

春笋烧腊肉



原料

春笋300克, 腊肉200克, 青蒜3根, 红辣椒1个

调料 盐2克, 料酒10克, 老抽10克, 味精3克, 色拉油适量

做法

1. 腊肉切条, 放入沸水中焯至肥肉半透明; 春笋切片; 红辣椒切丝; 青蒜切斜段。
2. 锅内加油烧热, 放春笋片煸至焦黄, 放腊肉、红椒丝、青蒜段炒匀, 加盐、料酒、老抽调味炒熟, 加味精炒匀装盘。

火腿玉米粒



原料

胡萝卜200克, 火腿肉30克, 黄瓜150克, 红绿甜椒各1个, 玉米粒50克

调料 水淀粉15克, 鸡汁20克, 盐5克, 色拉油适量

做法

1. 将胡萝卜去皮切小丁; 黄瓜、甜椒、火腿肉切小丁。
2. 淀粉加水、浓缩鸡汁调匀。
3. 锅中加油烧热, 放入胡萝卜翻炒一下, 依次放入火腿和黄瓜、红绿甜椒、玉米粒一起翻炒, 加盐, 将水淀粉加入锅中勾芡, 不断翻炒, 待汤汁浓稠时即可。

冬瓜炒火腿



原料

冬瓜300克
火腿200克

调料 葱段10克, 盐2克, 胡椒粉2克, 味精4克, 色拉油适量

做法

1. 冬瓜去皮切片, 火腿切片。
2. 锅加油烧热, 下葱段炆锅, 放火腿炒至变色, 再下入冬瓜、盐、胡椒粉炒匀, 加味精炒熟即可。

双椒炒火腿



原料

青尖椒200克
火腿150克
红椒50克

调料 葱花10克, 盐2克, 鸡粉3克, 胡椒粉2克, 色拉油适量

做法

1. 青尖椒和红椒洗净去籽, 切菱形片; 火腿肠对半切开, 再切片。
2. 锅加油烧热, 放入葱花炆锅, 下青红椒、火腿片炒香, 加盐、鸡粉、胡椒粉炒匀入味即可。

TIPS 选择圆椒时最好选皮薄的, 炒的时间不要过长, 否则口感不滑嫩。

西葫芦炒火腿



原料

火腿150克
西葫芦200克

调料 葱段10克, 盐2克, 胡椒粉3克, 鸡粉4克, 色拉油适量

做法

1. 西葫芦去籽, 切丝; 火腿切丝。
2. 锅加油烧热, 下葱段炒香, 放火腿丝炒至变色, 加西葫芦丝炒匀, 用盐、胡椒粉、鸡粉调味炒熟即可。

辣味姜葱炒大肠



原料

熟猪大肠300克

调料 葱、姜、干辣椒、醋、糖、酱油、料酒、色拉油各适量

做法

1. 熟猪大肠切段; 干辣椒、葱分别洗净, 切段; 姜切片。
2. 锅中加油烧热, 煸香葱段、姜片、干辣椒段, 放猪大肠段拌炒, 加醋、糖、酱油调味, 烹入料酒, 翻炒均匀后出锅装盘即可。

炒肥肠



原料

肥肠200克, 洋葱片25克, 青椒片10克, 红椒片10克, 葱白片10克

调料

料酒、盐、味精、酱油、白糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

做法

cooking

1. 肥肠切段, 入沸水氽烫至熟, 沥干水分。
2. 锅置火上, 放入油烧至五成热, 放入肥肠爆熟, 待用。
3. 锅留底油, 放肥肠段、洋葱片、青椒片、红椒片、葱白片, 加料酒煸炒, 用盐、味精、酱油、白糖、醋调味, 勾芡, 翻炒后出锅装盘即可。

牛蒡炒肚丝



原料

牛蒡200克, 熟肚丝250克, 青红椒丝各30克

调料

醋、蒜末、盐、酱油、味精、香油、色拉油各适量

做法

cooking

1. 牛蒡切丝, 放入沸水中加醋焯一下。
2. 炒锅加油烧热, 用蒜末炆锅, 加肚丝、盐、酱油翻炒熟。放牛蒡丝、青红椒丝、味精, 用大火炒均匀, 淋香油即可。

麻辣肚丝



原料

猪肚400克, 青椒半个

调料

盐3克, 料酒20克, 葱结2个, 姜1块, 红油10克, 酱油5克, 花椒油4克, 蒜末5克, 味精3克, 芝麻10克

做法

cooking

1. 猪肚治净, 入清水锅, 加料酒、葱、姜煮熟, 晾凉后切丝; 青椒去籽, 切丝, 焯烫后放在肚丝上; 将红油、酱油、花椒油、蒜末、味精拌匀成味汁。
2. 油锅烧热, 加肚丝略炒, 加味汁炒匀, 撒上芝麻拌匀即可。

咸菜炒肚丝



原料

熟猪肚丝200克, 咸菜200克, 青红椒各半个

调料

蒜3瓣, 盐1克, 生抽10克, 鸡粉3克, 色拉油适量

做法

cooking

1. 咸菜切丝; 青红椒去籽和蒂, 切丝; 蒜去皮, 切片。
2. 锅加油烧热, 下蒜爆香, 放肚丝、咸菜丝、青红椒丝炒匀, 加盐、生抽炒匀, 用大火炒至八成熟, 加鸡粉炒熟即可。

米辣爆脆肠



原料 ingredients
猪小肠250克，野山椒20克，红椒10克，青蒜15克

调料 seasoning
葱花5克，姜片10克，蒜末20克，盐2克，鸡精3克，酱油8克，胡椒粉3克，色拉油适量

做法 cooking

1. 猪小肠洗净，放入开水锅里煮20分钟，捞出备用；野山椒洗净去蒂；红椒、青蒜分别洗净，切斜刀片。
2. 锅内加油烧热，下入蒜末炸至金黄色盛出，放入葱、姜、野山椒炒香，加入小肠、红椒炒匀，放入盐、鸡精、酱油、胡椒粉炒熟，再放入蒜炒至入味，撒上青蒜即可。

TIPS 煮小肠时加点的白酒，辣椒、花椒，可去异味，切记要煮烂。

炒肚片



原料 ingredients
熟猪肚300克，青椒片适量

调料 seasoning
干辣椒、泡椒段、料酒、甜面酱、蒜、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 熟猪肚批成片，滑油盛出；青椒片用油煸熟，待用。
2. 炒锅留底油，放干辣椒、泡椒段干煸，加料酒、甜面酱、蒜、酱油、盐、味精，用水淀粉勾芡，倒入肚片及青椒片，翻炒装盘即可。

洋葱爆肚



原料 ingredients
洋葱200克，猪肚150克，朝天椒50克

调料 seasoning
盐2克，葱10克，姜5克，蒜8克，料酒5克，美极鲜味汁5克，酱油3克，味精3克，面粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 洋葱去皮，切条；朝天椒劈两半。
2. 锅猪肚用面粉、盐反复搓揉擦匀，用水多冲几次，煮熟切条。
3. 锅加油烧热，下葱、姜、蒜、朝天椒炒香，烹料酒，放洋葱、猪肚炒匀，加美极鲜味汁、盐、酱油炒至九成熟，放入味精炒熟即可。

原料

猪肚500克
香菜50克

调料

葱段25克, 姜片25克, 蒜片10克, 料酒15克, 盐3克, 姜汁5克, 味精4克, 香油5克, 色拉油50克, 碱、醋、葱丝、胡椒粉各适量

做法 cooking

1. 将猪肚用碱和醋搓洗除杂, 洗净后氽烫。
2. 锅里放凉水, 加葱段、料酒、姜片、猪肚烧开, 改微火煮熟猪肚, 切丝; 香菜去叶, 切小段。
3. 炒锅放油烧热, 放葱丝、蒜片炒香, 下肚丝, 边炒边加料酒、盐、姜汁、味精、醋, 再放胡椒粉及香菜段, 淋香油拌匀即可。

芫爆肚丝



原料

猪肚350克
青蒜50克

调料

盐3克, 料酒10克, 味精2克, 葱8克, 姜汁10克, 鸡蛋清、淀粉、醋、蒜、清汤各适量

做法 cooking

1. 将猪肚去掉外皮、筋膜, 洗净, 剖荔枝花刀。再切块, 加鸡蛋清、盐、淀粉调匀浆好; 青蒜切小段。
2. 取碗, 放入清汤、料酒、味精、盐、葱、姜汁、蒜, 调成芡汁。
3. 炒锅放油烧热放猪肚块过油, 控油; 再放回炒锅, 翻炒两下, 加芡汁炒, 烹葱, 再放青蒜段翻炒, 即可装盘。

油爆肚仁



原料

猪腰2个
青椒片、红椒片各30克

调料

姜、蒜、葱、泡椒、料酒、盐、淀粉、味精、胡椒粉、酱油、高汤、香油、色拉油各适量

做法 cooking

1. 姜、蒜去皮, 切片; 葱、泡椒斜切成片; 猪腰去筋膜, 一剖为二, 片去腰膜, 剞上花刀, 加料酒、盐、水淀粉拌匀上浆。
2. 用盐、味精、胡椒粉、料酒、酱油、高汤、水淀粉、香油调成芡汁。
3. 油锅烧热, 放入腰花爆开, 捞出沥油; 炒锅留底油, 下泡椒、葱、姜、蒜爆香, 放入青红椒丝炒匀, 倒入腰花和芡汁, 待收汁后炒匀即可。

火爆腰花



荔枝腰花



Ingredients
原料

猪腰2个
冬笋、水发木耳各适量

Seasonings
调料

葱、姜、料酒、盐、味精、老抽、胡椒粉、清汤、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 猪腰撕去外膜，剖开后批去腰臊，洗净，剞上荔枝花刀，加盐、味精、葱、姜、料酒腌渍入味；葱姜切末；冬笋切片；木耳撕成小朵，洗净。原料分别焯水。
2. 锅中放油烧热，下腰花滑油，用漏勺沥油。
3. 锅中留底油烧热，下葱姜末煸香后加冬笋片、木耳炒匀，加清汤、盐、味精、老抽烧开，用水淀粉勾芡，下腰花翻炒均匀，撒上胡椒粉，淋热油即可。

Ingredients
原料

猪腰250克，猪肝250克，猪肚250克，笋片、菜花、青豆各适量

Seasonings
调料

盐10克，味精3克，料酒10克，大葱10克，葱姜蒜末各5克，蛋清、水淀粉、清汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 猪腰、猪肝均治净切片；猪肚治净，加大葱、料酒，用高压锅煮10分钟后切片，与前两样一起加盐、蛋清、水淀粉抓匀；清汤、盐、料酒、味精、水淀粉调成芡汁。
2. 炒锅加油烧热，入猪腰片、猪肝片、猪肚片拨散至熟，倒入漏勺；锅留底油，放葱姜蒜末煸香，下猪腰片、猪肝片、猪肚片及芡汁翻炒匀，再加其他原料炒熟，出锅装盘。

爆三样



Ingredients
原料

猪腰2个
芹菜100克

Seasonings
调料

干辣椒5克，姜片10克，料酒15克，沙茶酱20克，盐3克，糖3克，味精2克，水淀粉20克，色拉油适量

做法 cooking

1. 猪腰除去膜、筋，剞麦穗花刀，在清水里浸泡10分钟，以除腥味。
2. 将芹菜切段，干辣椒剪成段。
3. 锅加油烧热，下辣椒段、姜爆香，放腰花炒匀，烹入料酒，加芹菜、沙茶酱、盐、糖、味精快速炒熟，用水淀粉勾芡即可。

沙茶酱爆腰花



原料 ingredients
猪腰2个
荷兰豆100克
红辣椒少许

调料 seasoning
盐、味精、料酒、
水淀粉、酱油、
糖、醋、胡椒粉、
色拉油各适量

做法 cooking

1. 猪腰治净，剞上十字花刀，再改刀成三角形；荷兰豆洗净，斜切成片。
2. 腰花用盐、味精、料酒、水淀粉调匀，放入150℃的油锅中滑油待用。
3. 锅留底油，煸炒荷兰豆片，加盐、酱油、糖、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入腰花片翻炒均匀，淋醋，撒胡椒粉，装饰红辣椒即可。

荷兰豆炒腰花



炒腰片



原料 ingredients
猪腰2个
青椒片、红椒片、笋片
各适量

调料 seasoning
盐、水淀粉、葱
段、料酒、酱油、
味精、色拉油各
适量

做法 cooking

1. 猪腰去腰臊，批成片，加盐、水淀粉上浆。
2. 锅置火上，放入油烧至五成热，下腰片滑熟；青椒片、红椒片、笋片用油煸熟，待用。
3. 炒锅留底油，下葱段，加料酒、酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入所有材料，炒匀装盘即可。

原料 ingredients
猪心1个
青、红尖椒各20克
马蹄50克

调料 seasoning
盐、料酒、水淀粉、
味精、葱、
姜、糖、胡椒粉、
酱油、色拉油各
适量

做法 cooking

1. 猪心剖开洗净，切成片，用盐、料酒、水淀粉上浆；青、红尖椒、马蹄洗净，切片。
2. 锅中加油，加热至120℃时将猪心滑油，出锅前将尖椒片、马蹄片一并滑油，盛出。
3. 锅留底油，加盐、味精、葱、姜、糖、胡椒粉、酱油和少量水，勾芡后倒入猪心片、尖椒片、马蹄片，翻炒均匀即可装盘。

马蹄炒猪心



韭黄炒猪肝



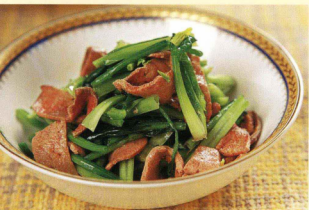
原料 ingredients.....
 猪肝150克, 韭黄250克, 青椒丝、南瓜丝各少许

调料 seasoning.....
 盐、淀粉、味精、胡椒粉、姜、色拉油各适量

做法 cooking.....

1. 猪肝切片, 冲水, 控干, 加盐、淀粉拌匀; 韭黄切段, 与青椒丝、南瓜丝略焯水待用。
2. 锅放油烧至四成热, 放入猪肝片略炒至断生即可。
3. 锅底留油, 炒香姜, 加入韭黄段、青椒丝、南瓜丝、猪肝及余下调料, 翻炒匀即成。

菠菜炒猪肝



原料 ingredients.....
 猪肝250克, 菠菜150克

调料 seasoning.....
 淀粉、色拉油、葱末、姜末、酱油、味精、料酒、白糖、水淀粉各适量

做法 cooking.....

1. 猪肝洗净, 切片, 放入碗中, 加淀粉拌匀; 菠菜择洗干净, 切段备用。
2. 炒锅倒入油烧热, 放入猪肝片滑油至变色, 倒入漏勺沥油。
3. 锅留少许油加热, 投入葱末、姜末炸香, 放入菠菜稍炒, 再放入猪肝片、酱油、味精、料酒、白糖炒匀, 用水淀粉勾芡后即可出锅装盘。

炒耳丝



原料 ingredients.....
 熟猪耳1只, 蒜苗段、红椒片各适量

调料 seasoning.....
 海鲜酱、酱油、盐、味精、色拉油各适量

做法 cooking.....

1. 熟猪耳切成丝。
2. 炒锅放油烧热, 下蒜苗段、红椒片、猪耳丝爆炒, 加海鲜酱、酱油、盐、味精调味, 炒匀出锅装盘即可。

TIPS 熟猪耳可以在超市直接购买, 也可以自己煮熟备用。

原料 牛肉300克
青红椒各50克
西芹50克

调料 蛋清10克, 淀粉20克, 葱花5克, 姜片4克, 蒜片8克, 香辣酱5克, 盐1克, 美极鲜味汁2克, 味精2克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 牛肉切片, 用蛋清、淀粉腌渍上浆; 青红椒去蒂, 切圈; 西芹去皮切段。
2. 锅内加油烧至五成热, 下牛肉滑熟。
3. 锅留油烧热, 下葱花、姜片、蒜片炒香, 入青红椒、西芹煸炒均匀, 放香辣酱、牛肉、盐、美极鲜味汁炒匀, 加味精炒熟即可。

辣炒牛肉



原料 牛肉300克
南瓜150克
青红椒50克

调料 蛋清1个, 淀粉20克, 葱花5克, 姜10克, 盐2克, 酱油3克, 味精4克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 牛肉切片, 用蛋清、淀粉上浆; 南瓜去皮切片; 青红椒切块。
2. 锅内加油烧熟, 下牛肉片滑熟。
3. 锅留油烧熟, 下葱、姜炒香, 放牛肉、南瓜、青红椒炒匀, 加盐、酱油调味, 然后加味精炒熟即可。

南瓜炒牛肉



原料 蚕豆150克
牛肉200克
红椒20克

调料 蛋清1个, 葱花10克, 姜末5克, 盐2克, 美极鲜味汁5克, 蚝油2克, 味精3克, 淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 牛肉切粒, 用蛋清、淀粉上浆稍腌; 红椒切丁。
2. 锅内加油烧至五成热, 入牛肉粒滑熟。
3. 锅留油烧熟, 下葱、姜炒香, 放蚕豆、牛肉、红椒煸炒1分钟, 加入盐、美极鲜味汁、蚝油炒匀, 最后加味精炒熟即可。

蚕豆瓣炒牛肉



TIPS 牛肉最好选择瘦的, 在腌肉时加点水, 朝同一方向搅拌到牛肉不吸水为止, 吃起来比较滑嫩。

豌豆炒牛肉



原料
Ingredients: 豌豆250克
牛里脊肉200克

调料
Seasoning: 淀粉、酱油、干辣椒段、葱末、姜末、盐、味精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 牛里脊肉切丁，用淀粉加酱油抓匀。
2. 锅内加油烧热，放入干辣椒段、葱末、姜末煸香，倒入牛肉丁炒至变色，加豌豆炒熟，加盐、味精、酱油炒匀即可。

TIPS 消化不良者不宜食用过多，慢性胰腺炎患者忌食。

原料
Ingredients: 牛里脊肉300克
胡萝卜50克
芥蓝50克

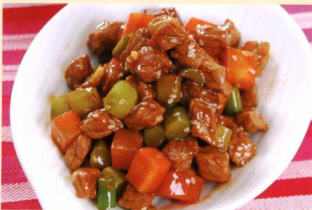
调料
Seasoning: 蛋清1个，干淀粉10克，烧汁50克，酱油5克，鸡精2克，水淀粉10克，色拉油适量

做法 cooking

1. 牛里脊肉切丁，加蛋清、干淀粉腌渍20分钟；胡萝卜、芥蓝分别去皮、切丁，入沸水锅焯水。
2. 锅内加油烧至五成热，下入牛肉丁滑油。
3. 锅内留底油，下入胡萝卜、芥蓝、牛里脊丁炒匀，加入烧汁、酱油炒匀，加鸡精，用水淀粉勾芡即可。

TIPS 烧汁烹制时间不要太久，否则会发苦，影响口感。

烧汁牛肉粒



原料
Ingredients: 牛肉300克
蒜薹100克

调料
Seasoning: 蛋清1个，干淀粉10克，葱末、姜片各5克，辣椒酱20克，盐2克，酱油5克，鸡精3克，色拉油适量

做法 cooking

1. 牛肉切大片，用蛋清、干淀粉上浆；蒜薹切成15厘米长的段，焯水后用竹扦子穿起后放入盘中。
2. 锅内加油烧至五成热，下入牛肉滑油。
3. 锅内留底油烧热，下葱末、姜片炆锅，加牛肉、辣椒酱、盐、酱油、鸡精炒匀，盛出摆在蒜薹上即可。

TIPS 在腌牛肉时加点水，用筷子顺一个方向搅拌，或用手抓匀，更容易入味。

过桥牛肉



原料 玉米粒200克
牛里脊肉150克
红辣椒20克

调料 蛋清1个, 干淀粉10克, 葱末、姜末各5克, 盐4克, 鸡精3克, 色拉油适量

玉米粒炒辣牛肉



做法 cooking

1. 牛里脊肉切成粒, 用蛋清、干淀粉上浆; 红辣椒切成粒。
2. 锅内加油烧至五成热, 下入牛肉粒滑熟; 玉米粒放入开水锅中焯水。
3. 锅内加底油烧热, 加葱末、姜末炒香, 放入牛肉粒、玉米粒、红辣椒、盐、鸡精炒匀, 出锅装盘即可。

TIPS 牛肉要切成与玉米大小相近的粒, 那样成菜更美观。

白椒炒牛肉



原料 牛肉300克
白椒150克
红椒片少许

调料 料酒、盐、淀粉、葱、姜、味精、蚝油、胡椒粉、白糖、色拉油各适量

做法 cooking

1. 牛肉切薄片, 加料酒、盐、淀粉拌匀; 白椒去籽, 切菱形块, 与红椒片一起焯水。
2. 锅放油烧至四成热, 下牛肉片滑油, 炒散至断生, 待用。
3. 锅放油烧热, 炒香葱、姜, 倒入牛肉片、白椒片、红椒片, 加味精、蚝油、胡椒粉、白糖调味, 翻炒匀即成。

原料 牛肉300克
去皮春笋100克
红椒1个

调料 盐、味精、嫩肉粉、料酒、葱、酱油、糖、水淀粉、干辣椒、色拉油各适量

春笋炒牛肉



做法 cooking

1. 牛肉洗净切片, 用盐、味精、嫩肉粉、料酒腌渍后滑油。
2. 春笋洗净, 焯水后切片; 红椒洗净, 切片
3. 锅放油烧热, 放入葱、春笋片、红椒片煸炒, 加酱油、糖、盐调味, 用水淀粉勾芡, 加牛肉片、干辣椒炒匀即可。

芦笋炒牛肉



原料
ingredients.....
牛肉200克
芦笋150克

调料
seasoning.....
小苏打2克, 酱油20克, 胡椒粉1克, 水淀粉10克, 料酒40克, 葱片20克, 姜片20克, 糖2克, 盐3克, 味精2克, 花生油适量

做法 cooking.....

1. 牛肉去筋膜, 切片, 加小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒腌10分钟。
2. 油锅烧热, 放牛肉片炒至变白, 盛出沥油。
3. 锅内留底油, 放葱姜片、糖、酱油、盐、味精、水烧沸, 用水淀粉勾芡, 下牛肉片、芦笋段炒匀即可。

香干辣牛肉



原料
ingredients.....
香干150克
牛肉260克
小米椒50克

调料
seasoning.....
蛋清1个, 淀粉15克, 葱段10克, 盐3克, 味精3克, 酱油2克, 色拉油适量

做法 cooking.....

1. 将牛肉切条, 用蛋清、淀粉上浆; 香干切条; 小米椒切条。
2. 锅内加油烧至六成热, 下入牛肉条滑散。
3. 锅留油烧热, 下葱段炆锅, 放牛肉、香干、小米椒炒匀, 加盐、味精、酱油炒熟即可。

麻辣牛肉干



原料
ingredients.....
新鲜牛肉2000克

调料
seasoning.....
盐、孜然粉、鸡精、花椒粉、胡椒粉、糖、辣椒粉、姜末、酱油、白酒、淀粉、干辣椒段、色拉油各适量

做法 cooking.....

1. 牛肉切片, 加盐、孜然粉、味精、鸡精、花椒粉、胡椒粉、糖、辣椒粉、姜末、酱油、白酒抓匀, 搁置半小时。
2. 腌制好的牛肉片中放淀粉, 拌匀。
3. 油锅烧热, 放入牛肉片炸干, 捞出沥油。炒锅置火上, 投入干辣椒段爆香, 放入牛肉片炒匀即可。

原料 牛肉300克
蒜薹100克
胡萝卜20克
笋片少许

调料 盐、料酒、水淀粉、蒜、姜、味精、胡椒粉、色拉油各适量

蒜薹炒牛肉



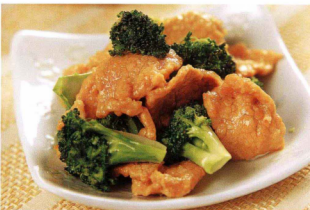
做法 cooking

1. 牛肉洗净切片，加盐、料酒、水淀粉拌匀；蒜薹切段；胡萝卜洗净切片。
2. 锅中加油烧至三成热，将牛肉片滑油，捞出沥油。
3. 锅留底油，爆香蒜、姜，加牛肉片和蒜薹段、胡萝卜片、笋片、盐、味精、胡椒粉，炒匀即可。

原料 牛腱肉200克
西兰花100克

调料 色拉油、蒜末、姜末、小苏打、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉各适量

西兰花炒牛肉



做法 cooking

1. 牛肉洗净，切片，加小苏打、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、生抽、老抽、淀粉、色拉油拌匀后盖好保鲜膜，冷藏30分钟，备用。
2. 将盐、味精、白糖、胡椒粉、淀粉加少许清水调成味汁备用。
3. 西兰花洗净切块，入沸水中焯水后控净水。
4. 锅放油烧热，将蒜末、姜末爆香，入牛肉片、西兰花迅速翻炒，加味汁炒匀，起锅装盘即可。

原料 芹菜100克
香干100克
牛肉250克

调料 蛋清、盐、淀粉、姜丝、酱油、味精、辣椒油、色拉油各适量

芹菜香干炒牛肉丝



做法 cooking

1. 芹菜去叶，洗净切丝；香干切丝。
2. 牛肉切丝，加蛋清、盐、淀粉码味，放入四成热油中滑油。
3. 炒锅加油烧热，用姜丝炆锅，放入芹菜丝、香干丝炒匀，加盐、酱油、味精调味，放牛肉翻炒几下，淋辣椒油即可。

莴笋炒牛肉



原料

莴笋250克
牛肉50克

调料

淀粉、盐、葱段、
姜片、生抽、味
精、色拉油各适量

做法

1. 莴笋削皮，洗净切片。
2. 牛肉切片，加入淀粉、盐上浆，放入五成热的油中过油，捞出沥油。
3. 炒锅加油烧热，下葱段、姜片爆香，再加牛肉片、生抽翻炒均匀，放入莴笋片、盐、味精炒熟出锅即可。

原料

嫩瘦牛肉400克
芹菜段60克

调料

盐、辣豆瓣酱、辣
椒粉、糖、料酒、
酱油、味精、青蒜
段、姜丝、醋、花
椒粉、色拉油各
适量

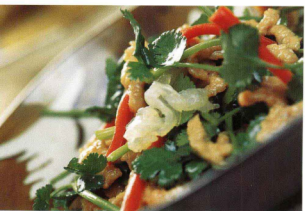
做法

1. 牛肉剔除筋膜，片薄片，逆纹切丝；豆瓣辣酱剁成细泥。
2. 油锅烧热，下牛肉丝快速煸炒，加盐炒至肉变成枣红色，放豆瓣辣酱泥和辣椒粉颠炒，再加糖、料酒、酱油、味精翻炒，放芹菜、青蒜段、姜丝拌炒，淋醋炒匀盛出，撒上花椒粉即可。

干煸牛肉丝



香菜牛肉丝



原料

牛肉350克
香菜50克
青、红椒各10克

调料

盐、料酒、蚝油、
淀粉、豆豉、姜、
野山椒、味精、白
糖、胡椒粉、水淀
粉、色拉油各适量

做法

1. 牛肉切丝，加盐、料酒、蚝油、淀粉拌匀；香菜择洗净；野山椒去蒂。
2. 锅放油烧热，下牛肉丝滑散，捞出待用。
3. 锅留底油，放入豆豉、姜、野山椒、青红椒、香菜、牛肉丝，加味精、白糖、胡椒粉调味，用水淀粉勾芡，翻炒即成。

原料

牛里脊肉300克
尖椒100克

调料

蚝油10克, 盐、味精、蒜蓉各2克, 料酒6克, 胡椒粉1克, 清汤100克, 白糖、酱油各10克, 色拉油800克, 水淀粉、嫩肉粉各适量

尖椒牛柳



做法 cooking

1. 牛肉洗净切条, 用嫩肉粉腌渍; 尖椒洗净; 将蚝油、盐、味精、蒜蓉、料酒、胡椒粉、清汤、白糖、酱油、水淀粉调成芡汁。
2. 油锅烧至四成热, 放入牛肉炸熟, 再放入尖椒过油, 捞出; 锅留底油, 倒芡汁, 加牛肉条及尖椒略翻炒即可。

麻辣牛里脊



原料

牛里脊1000克

调料

料酒、盐、葱、姜、干辣椒段、花椒、白糖、酱油、色拉油、味精、熟白芝麻各适量

做法 cooking

1. 牛里脊切大块, 用清水浸泡1小时, 切成片, 再用清水浸泡15分钟。
2. 捞出后挤干水分, 加料酒、盐、葱、姜腌渍。
3. 锅中入底油稍加热后加入干辣椒段、花椒翻炒出香味, 把腌好的牛肉片倒入锅中煸干水分, 加入白糖、酱油、味精, 翻炒至收汁。
4. 出锅后撒适量熟白芝麻即可。

原料

牛肉200克
洋葱丝50克

调料

黑椒、嫩肉粉、盐、味精、淀粉粉、葱花、色拉油各适量

黑椒牛柳



做法 cooking

1. 牛肉切成长方形薄片, 用嫩肉粉、盐、味精、淀粉上浆, 入油锅中滑油至熟, 倒入漏勺沥油待用。
2. 炒锅置火上, 放入油, 加洋葱丝炒香, 放入黑椒、盐、味精调味, 投入牛肉片, 翻锅炒匀, 起锅装入盘中, 撒上葱花即成。

牛肚炒西芹



原料
牛肚200克
西芹150克

调料
干辣椒10克, 葱片10克, 姜片5克, 美极鲜味汁5克, 盐2克, 胡椒粉2克, 味精3克, 色拉油适量

做法

1. 牛肚切条; 西芹去皮, 切条。
2. 锅内加水烧开, 放入牛肚焯水。
3. 锅加油烧热, 下干辣椒、葱、姜炒香, 放牛肚、西芹快炒, 加美极鲜味汁、盐、胡椒粉炒匀, 加味精炒熟即可。

爆炒牛百叶



原料
牛百叶、蒜、青红椒各适量

调料
黑盐、味精、白胡椒、色拉油各适量

做法

1. 牛百叶洗净, 氽熟; 青红椒洗净, 去籽, 切丝。
2. 油锅烧热, 放入蒜头炸香, 再放入熟牛百叶、青红椒丝、盐、味精拌匀翻炒几下, 撒上白胡椒粉即可出锅装盘。

TIPS 此菜口味鲜咸, 牛百叶肉质滑嫩。

香菜炒牛百叶



原料
香菜100克
牛百叶450克

调料
姜丝、料酒、盐、生抽、味精、色拉油各适量

做法

1. 牛百叶洗净, 切丝; 香菜洗净, 切段。
2. 锅内加油烧热, 放姜丝炆锅, 加入牛百叶丝略炒, 烹入料酒, 加入盐、生抽、味精翻炒均匀, 最后放香菜段炒匀即可。

TIPS 香菜不能炒太久, 快出锅时再放, 才能保持其营养不流失。

原料 雪里蕻250克
百叶100克
毛豆50克

调料 姜末、盐、味精、
生抽、色拉油各
适量

雪里蕻炒百叶

做法 cooking

1. 莴雪里蕻洗净切末，焯水挤干水分；百叶切丝；毛豆放入沸水中煮熟，待用。
2. 炒锅加油烧热，放姜末、百叶丝炒香，加雪里蕻、毛豆略炒。
3. 加盐、味精、生抽调味，翻炒均匀即可

TIPS 雪里蕻焯水后，最好在锅里焯干水分再用，这样炒时就不会再出水。



原料 豆腐干150克
牛肉300克
彩椒50克

调料 葱花10克，姜末5克，盐2克，耗油4克，美极鲜味汁3克，糖3克，味精3克，蛋清1个，嫩肉粉、色拉油各适量

豆腐干牛柳

做法 cooking

1. 牛肉切条，用蛋清、嫩肉粉腌渍10分钟成牛柳。
2. 豆腐干切条；彩椒去籽，切条。
3. 锅加油烧六七成热，下牛肉滑熟，倒出沥油。
4. 锅留油，下葱姜爆香，放豆腐干、牛肉、彩椒炒匀，加盐、蚝油炒熟，最后放美极鲜味汁、糖、味精炒匀即可。

TIPS 豆腐干也可以用油炸到外酥里嫩，吃起来口感更好。



原料 鸭舌200克，牛板筋200克，青红小米椒100克

调料 葱花5克，姜片5克，盐2克，鸡精2克，酱油10克，色拉油适量

鸭舌牛板筋

做法 cooking

1. 鸭舌洗净，切段；牛板筋切段；青红小米椒洗净，切斜刀。
2. 锅内加水烧开，下鸭舌、牛板筋焯水备用。
3. 锅底加油烧热，下葱花、姜片、小米椒炒香，放鸭舌、牛板筋、盐、酱油炒匀，加鸡精炒熟即可。

TIPS 炒鸭舌和牛板筋时应用快火，时间不要过长，否则会变老。



双椒黄牛肉



原料
青红尖椒共150克
黄牛肉300克

调料
葱花5克，姜片5克，盐3克，鸡精1克，酱油10克，色拉油适量

做法

1. 黄牛肉切片；青红尖椒洗净，劈成两半。
2. 锅内加油烧热，下葱花、姜片、青红尖椒炒香，放入黄牛肉煸炒至快熟时，加盐、酱油炒熟，加鸡精调味，翻匀出锅即可。

TIPS 要用半成品的黄牛肉，这样的牛肉更嫩香辣。

原料
羊腿肉500克
香菜50克

调料
盐4克，孜然粉3克，辣椒面3克，味精2克，色拉油适量

孜然羊肉



做法

1. 羊腿肉洗净切片，加少许盐码味；香菜洗净切段，垫入盘底。
2. 羊肉片放入油锅炸至变色，捞出沥油。
3. 锅内留底油，放入羊肉片，加孜然粉、辣椒面、味精快速翻炒至入味即可。

TIPS 羊肉不宜炸得太干，炸至变色，打卷即可。

小米椒炒羊排



原料
羊排400克
小米椒100克

调料
葱段5克，姜片5克，盐3克，鸡精2克，酱油20克，料酒15克，色拉油适量

做法

1. 羊排洗净，切段；小米椒洗净，切末。
2. 锅内加水烧开，下入羊排煮至八成熟，盛出备用。
3. 锅底加油烧热，放入葱段、姜片炆锅，烹入料酒，放入小米椒、羊排、盐、酱油炒熟，加鸡精炒匀即可。

TIPS 羊排也可以先用高压锅压20分钟。

Ingredients
原料

羊肉300克
香菜100克

Seasoning
调料

料酒10克, 盐4克, 淀粉5克, 干辣椒20克, 花椒10克, 辣椒酱6克, 盐2克, 酱油2克, 味精3克, 色拉油适量

香辣羊肉



做法 cooking

1. 羊肉切片, 用料酒、2克盐、淀粉腌10分钟; 香菜切段。
2. 锅加油烧五六成热, 下羊肉炸熟捞出。
3. 锅留油烧热, 下干辣椒、花椒、辣椒酱炒香, 放羊肉炒匀, 加盐、酱油、味精炒熟, 撒上香菜炒熟即可。

TIPS

羊肉要炸到外脆里嫩, 一定要把香辣味呛至肉内, 吃起来鲜香微辣。

茭白炒羊肉丝



Ingredients
原料

茭白300克
羊肉150克
红椒30克

Seasoning
调料

蛋清、水淀粉、葱末、姜末、酱油、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 羊肉切丝, 用蛋清、水淀粉上浆。
2. 茭白剥去老皮, 去根切丝; 红椒去籽, 洗净切丝。
3. 炒锅放油烧热, 放入羊肉丝炒散, 放葱末、姜末、酱油、料酒炒匀, 再放茭白丝、红椒丝、盐、味精炒熟即可。

TIPS

茭白含有多种维生素和蛋白质, 羊肉与茭白同食可增强免疫力。

Ingredients
原料

韭菜150克
羊肝200克

Seasoning
调料

姜末、料酒、盐、酱油、味精、色拉油各适量

韭菜炒羊肝



做法 cooking

1. 韭菜洗净, 切小段。
2. 羊肝洗净, 去筋膜, 切片, 放入沸水中焯去血水。
3. 炒锅加油烧热, 放姜末炒出香味, 放入羊肝略炒, 烹入料酒, 加韭菜, 再加盐、酱油、味精, 用大火炒熟即可。

牙签香辣兔



原料

兔肉500克
熟芝麻50克

调料

辣椒面5克，盐5克，葱段、姜片、蒜片各10克，干辣椒30克，花椒8克，鸡精3克，色拉油适量

做法

1. 兔肉洗净切成小块，加辣椒面、盐腌渍后用牙签串好。
2. 锅内加油烧至五成热，下入兔肉串炸至金黄色，捞出沥油。
3. 锅内留底油烧热，下葱、姜、蒜、干辣椒、花椒、肉串炒香，加盐、鸡精炒熟后撒熟芝麻即可。

TIPS

兔肉一定要腌15~20分钟至入味，经炸制后再炒才会味道鲜美、香辣可口。

新派陈皮兔



原料

兔肉300克，杭椒50克，小米椒30克，陈皮50克

调料

葱花、姜片、蒜片各5克，辣椒酱20克，料酒10克，酱油5克，盐2克，鸡精3克，孜然5克，色拉油适量

做法

1. 兔肉洗净切块，加料酒、盐腌渍20分钟；杭椒、小米椒分别洗净切段；陈皮用水泡开，切段。
2. 锅内加水烧开，下兔肉焯水后盛出备用。
3. 锅底加油烧热，下兔肉煸炒至变色时，放陈皮、葱花、姜片、蒜片、辣椒酱炒香，烹入料酒、杭椒、小米椒、酱油、盐、孜然炒熟，加鸡精炒匀即可。

TIPS

1. 在炒的时候要大火快炒，这样兔肉才不会老。
2. 可用少许香菜装饰。

小米椒炒兔丁



原料

小米椒150克
兔肉300克

调料

盐5克，料酒15克，蛋清1个，淀粉15克，姜片5克，味精3克，酱油6克，色拉油适量

做法

1. 兔肉切丁，加盐、料酒、蛋清、淀粉码味上浆；小米椒切圈。
2. 炒锅放油，烧至四成热，下入兔丁滑散，倒出沥油。
3. 炒锅加油烧热，下姜片，放入小米椒、兔丁略炒，加盐、味精、酱油调味，翻炒至熟即可。

TIPS

1. 兔肉性凉，有滋阴养血、益气润肤、解毒祛热的功效。
2. 兔肉质细嫩，比猪肉、牛肉、羊肉容易消化吸收，特别适合老年人。

ingredients
原料

光土鸡1只(约1000克), 干辣椒50克, 青椒片100克

seasoning
调料

盐、芝麻、香油、花椒油、色拉油各适量

辣子鸡丁



做法 cooking

1. 将光土鸡洗净、切块后用盐腌渍; 将干辣椒切成段后, 倒入油锅中煸, 装盘待用。
2. 炒锅放油, 烧至八成热, 鸡块入油锅炸酥, 盛盘。
3. 锅留底油, 将干辣椒段、青椒片翻炒, 再放鸡块共同煸炒1分钟, 当鸡块变红时, 加少许芝麻、香油、花椒油炒匀, 装盘即可。

ingredients
原料

仔鸡1只
去皮熟花生仁、芹菜段各50克

seasoning
调料

盐、干辣椒粉各2克, 味精、椒盐各1克, 料酒15克, 干辣椒10只, 葱姜蒜片各20克, 色拉油800克

果仁仔鸡



做法 cooking

1. 鸡治净, 剥块, 用盐、味精、料酒腌渍。
2. 油锅烧至六成热, 放入鸡块炸至金黄色捞出。
3. 锅留底油, 加入葱姜蒜片略煸后, 加干辣椒、鸡块、花生仁、芹菜段煸炒, 再撒上干辣椒粉, 最后撒上椒盐拌匀即成。

ingredients
原料

鸡脯肉250克
去皮炸花生米25克

seasoning
调料

盐、鸡蛋清、水淀粉、干辣椒、花椒、姜末、葱花、蒜泥、味精、料酒、白糖、酱油、醋、色拉油、辣油各适量

宫保鸡丁



做法 cooking

1. 鸡脯肉切成丁, 加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
2. 锅置火上, 放油烧至四成热, 倒入鸡丁滑油, 待用。
3. 炒锅留底油, 放入干辣椒、花椒略炸, 加姜末、葱花、蒜泥略煸, 加盐、味精、料酒、白糖、酱油、醋调味, 用水淀粉勾芡, 倒入鸡丁、花生米, 翻炒均匀, 淋辣油, 装盘即可。



辣炒鸡翅

Ingredients
原料

鸡翅400克
青椒片、干辣椒
段各50克

Seasoning
调料

料酒、盐、胡椒粉、白糖、味精、酱油、香醋、水淀粉、色拉油、蒜片、豆瓣酱、葱段、姜片、香油、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将鸡翅用料酒、盐和胡椒粉腌渍10分钟；料酒、白糖、味精、酱油、香醋和水淀粉调成味汁。
2. 炒锅烧热，放油，入鸡翅炸熟，倒入漏勺沥油。
3. 炒锅留底油，炒香蒜片后放入豆瓣酱，爆香葱段、姜片，加鸡翅、青椒片、干辣椒段，倒入味汁，炒匀后淋少许香油，出锅即可。

Ingredients
原料

净光仔鸡1只
(400克)

Seasoning
调料

酱油、盐、味精、料酒、干辣椒、花椒、色拉油各适量

重庆辣子鸡



做法 cooking

1. 仔鸡剁成小丁，加酱油、盐、味精、料酒腌渍半小时。
2. 油锅烧至七成热，投入鸡丁，炸成金黄色，捞出沥油。
3. 锅留底油，放干辣椒、花椒，急火翻炒，煸出香味，加入鸡丁爆炒均匀即可。



四味鸡丁

原料

鸡脯肉150克
茄子、山药、洋葱各
50克

调料

料酒、淀粉、盐、
葱末、姜末、番
茄酱、酱油、白
糖、味精、色拉
油各适量

做法

cooking

1. 鸡肉切丁，加料酒、淀粉、盐腌渍；茄子、山药分别洗净，切丁，滑油；洋葱编炒后盛出备用。
2. 锅中入油烧热，下入鸡丁煸炒至变色，再放入葱末、姜末，加料酒、番茄酱炒匀，加酱油调色后放入茄丁，调入白糖，继续煸炒，再下入山药丁、洋葱，调入味精和盐，炒匀即可出锅。

原料

彩椒150克
鸡腿肉300克

调料

老干妈香辣酱10克，辣椒酱8克，盐2克，鸡精1克，胡椒粉3克，色拉油适量

彩椒鸡串



TIPS

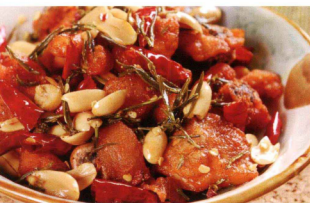
在串鸡块时，鸡块要先焯熟，这样容易入味。

做法

cooking

1. 鸡腿肉切块，用滚水焯熟；彩椒切块。
2. 将鸡块和彩椒用竹扦串起。
3. 锅内加油烧热，下老干妈香辣酱、辣椒酱炒香，放入串好的鸡块和彩椒，再加入盐、胡椒粉、鸡精烧熟至入味即可。

毛尖茶酥鸡



原料
Ingredients: 鸡块500克, 毛尖100克, 花生米20克, 芝麻20克, 松子仁20克

调料
Seasoning: 干辣椒4克, 盐2克, 鸡精1克, 胡椒粉2克, 葱段、姜片、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将鸡块洗净, 用泡毛尖的茶水浸泡1小时, 茶叶备用。
2. 锅内加油烧至五成热, 将鸡块炸至金黄色出锅备用。
3. 锅底留油烧热, 放入毛尖、干辣椒、葱、姜炒香, 加入鸡块、花生米、松子仁、茶叶炒熟, 加盐、胡椒粉调味, 最后放入芝麻炒匀即可。

TIPS 鸡块茶香味浓, 肉质外酥里嫩。

原料
Ingredients: 仔鸡500克, 芝麻20克

调料
Seasoning: 葱段10克, 姜片6克, 料酒10克, 盐2克, 美极鲜味汁5克, 糖3克, 干辣椒20克, 花椒10克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 仔鸡剁块, 放入5克葱、3克姜、料酒、盐、美极鲜味汁、糖拌匀, 腌渍30分钟。
2. 锅加油烧至七八成热, 下入腌好的鸡肉, 用中火炸至鸡肉表面焦干泛红, 捞出备用。
3. 锅留油烧热, 放干辣椒、花椒、5克葱段、3克姜爆香, 放入鸡块翻炒1~2分钟, 撒芝麻即可。

TIPS 1. 仔鸡也可以用去骨鸡腿肉代替。
2. 炸鸡块时一次炸不透, 又怕炸糊了, 可以捞出鸡块, 再炸一次。

香辣仔鸡



原料
Ingredients: 黑酸菜200克, 鸡脯肉200克, 木耳50克

调料
Seasoning: 蛋清1个, 淀粉15克, 葱片10克, 姜片5克, 盐2克, 酱油3克, 胡椒粉2克, 鸡粉3克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 酸菜切片; 鸡脯肉切片, 用蛋清、淀粉上浆; 木耳泡好切片。
2. 锅加油烧五成热, 下鸡片滑熟。
3. 锅留油烧热, 下葱、姜炆锅, 放酸菜、鸡片、木耳翻炒, 调入盐、酱油、胡椒粉炒匀, 加鸡粉炒熟即可。

TIPS 可以根据自己的喜好加入辣椒等。

酸菜炒鸡片



芽菜碎鸡米



原料

鸡脯肉300克, 芽菜150克, 炸熟的花生20克, 青红椒各20克

调料

鸡蛋1个, 淀粉20克, 葱5克, 姜3克, 盐2克, 酱油4克, 美极鲜味汁2克, 鸡精3克, 色拉油适量

做法

1. 鸡脯肉切成0.5厘米见方的小丁, 用鸡蛋、淀粉上浆; 芽菜用开水焯一下, 挤干水分; 青红椒切碎; 花生去皮, 拍碎。
2. 锅内加油烧至五六成热, 下鸡肉丁滑熟。
3. 锅留油烧热, 下葱、姜炒香, 放芽菜、鸡肉丁、青红椒炒匀, 放盐、酱油、美极鲜味汁炒匀, 加鸡精炒熟, 撒花生即可。

蘑菇鸡片



原料

鸡脯肉200克, 蘑菇200克, 青红椒各50克

调料

鸡蛋1个, 淀粉20克, 葱10克, 姜片5克, 盐2克, 鸡汁4克, 味精3克, 香油2克, 色拉油适量

做法

1. 鸡脯肉切片, 用鸡蛋液、淀粉上浆; 蘑菇用手撕片, 焯水; 青红椒切块。
2. 锅内加油烧四五成热, 入鸡片滑熟。
3. 锅留油烧热, 下葱、姜炆锅, 放鸡片、蘑菇、青红椒、盐、鸡汁炒匀, 加味精炒熟, 淋香油即可。

原料

山野菜200克, 鸡脯肉300克

调料

蛋清1个, 葱花10克, 盐2克, 鸡粉3克, 淀粉、色拉油各适量

做法

1. 山野菜切段; 鸡肉切丝, 用蛋清、淀粉上浆。
2. 锅内加油烧五成热, 下鸡丝滑熟。
3. 锅留油烧热, 下葱爆香, 放山野菜、鸡丝炒匀, 加盐、鸡粉炒熟即可。

山野菜炒鸡丝



TIPS 山野菜可以先焯一下再炒。

泡椒姜爆鸡



原
料

三黄鸡300克

调
料

盐3克, 料酒15克, 胡椒粉3克, 葱段10克, 花椒10克, 干辣椒10克, 蒜片8克, 泡椒15克, 泡姜10克, 豆瓣酱20克, 鸡精5克, 葱花10克, 色拉油适量

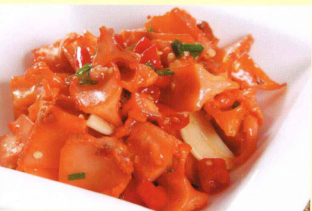
做
法

1. 将三黄鸡斩成块, 加入盐、料酒、胡椒粉、葱腌渍30分钟以上; 将泡椒切成小段; 泡姜切成片。
2. 锅中放入油烧至七成热, 倒入鸡块炸至可以用筷子插入鸡块, 捞出沥油。
3. 锅中留适量油, 放花椒、辣椒、蒜、泡椒、泡姜炒出香味, 然后加入豆瓣酱炒香, 放鸡块炒匀, 烹入料酒、鸡精调味, 装盘, 撒葱花即可。

TIPS

要选肉质细腻的三黄鸡, 腌的时间越长越入味。

小炒鸡脆骨



原
料

鸡脆骨300克
小米椒100克

调
料

蛋清1个, 盐3克, 酱油8克, 胡椒粉4克, 鸡精2克, 色拉油适量

做
法

1. 鸡脆骨用蛋清、盐腌渍5分钟, 小米椒切圈。
2. 锅内加油烧至五成热, 下入鸡脆骨滑油。
3. 锅内留底油, 放入小米椒、鸡脆骨炒匀, 加盐、酱油、胡椒粉、鸡精炒匀即可。

TIPS

在炒鸡脆骨的时候要大火, 快速翻炒, 口感才会比较脆。

香辣格格肉



原
料

鸡脆骨400克
大蒜汁适量

调
料

盐3克, 料酒10克, 干淀粉20克, 干辣椒20克, 花椒10克, 葱段10克, 姜片5克, 糖3克, 味精4克, 色拉油适量

做
法

1. 鸡脆骨先用大蒜汁稍腌, 然后加盐、料酒腌渍20分钟, 拍少许干淀粉。
2. 锅加油烧六成热, 放入鸡脆骨炸金黄色。
3. 锅留油烧热, 下干辣椒、花椒、葱段、姜炒香, 再放入鸡脆骨炒至入味, 加盐、糖、味精炒熟即可。

TIPS

鸡脆骨腌渍时也可加入猪肉粉腌渍。

Ingredients
原料

仔鸡400克
杭椒100克

Seasoning
调料

料酒10克, 盐3克,
葱姜各5克, 辣椒酱
10克, 酱油5克, 味
精3克, 色拉油适量

香味农家炒仔鸡



做法 cooking

1. 仔鸡处理后洗净, 切块, 用料酒、盐腌渍30分钟; 杭椒切斜刀。
2. 锅加油烧六成热, 放入仔鸡炸至金黄色。
3. 锅留油烧热, 下葱姜、辣椒酱炒香, 放杭椒、仔鸡煸炒出香味, 下盐、酱油、味精炒熟即可。

TIPS 用大火快炒, 这样炒出的鸡肉外酥里嫩, 香辣可口。

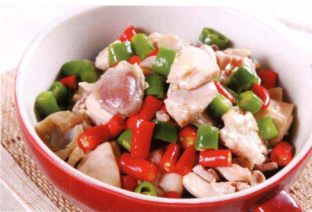
Ingredients
原料

仔鸡500克
鸡肫200克
杭椒30克
美人椒30克

Seasoning
调料

盐2克, 料酒20克,
蒜末10克, 姜片5
克, 盐4克, 酱油4
克, 鸡精4克, 色拉
油适量

煲仔无骨鸡块



做法 cooking

1. 仔鸡处理后洗净, 去骨后切成小块, 鸡肫洗净去筋, 切片; 杭椒、美人椒分别洗净, 切成小段。
2. 鸡块、鸡肫加盐、料酒腌渍20分钟, 备用。
3. 锅内加底油烧热, 下入仔鸡块、鸡肫炒至变色后加蒜末、姜片、杭椒、美人椒炒香, 入盐、酱油、鸡精炒匀, 出锅即可。

TIPS 1. 仔鸡、鸡肫也可用鸡蛋、淀粉上浆滑油后再炒, 比较滑口。
2. 此菜肉质软烂, 咸鲜微辣。

Ingredients
原料

鸡脯肉350克
火龙果150克
彩椒10克

Seasoning
调料

蛋清1个, 干淀粉15
克, 葱丝、姜丝各5
克, 盐3克, 白糖2
克, 鸡精2克, 色拉
油适量

火龙果炒鸡柳

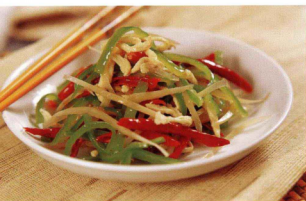


做法 cooking

1. 火龙果去皮取肉, 切条; 彩椒洗净切条。
2. 将鸡脯肉批切成柳叶形薄片, 用蛋清、1克盐、干淀粉拌匀上浆。
3. 锅内加油烧至四成热, 放入鸡肉片滑油, 待发白断生时捞出沥油。
4. 原锅留底油烧热, 放入葱、姜煸炒, 加入鸡肉片、彩椒翻炒, 加入盐、白糖、鸡精调味, 再加入火龙果条炒匀, 出锅即可。

TIPS 火龙果果肉汁多, 味清甜, 除鲜食外, 还可入菜或做果酱。

客家小炒



ingredients
原料

鸡丝150克、鱿鱼1条、
青椒丝50克、辣椒片
50克

seasoning
调料

米酒10克、葱段3
根、酱油10克、白
糖10克、味精10
克、色拉油适量

做法 cooking

1. 将鸡丝入沸水煮熟；鱿鱼去外膜。切丝，洗净，加米酒泡20分钟。
2. 油锅烧热，入鸡丝、鱿鱼丝炸至表面呈金黄色，捞出。
3. 另起锅入油，爆香葱段、辣椒片、青椒丝，再倒入鸡丝、鱿鱼丝拌炒均匀后，放入酱油、米酒、白糖、味精，快速翻炒数下即可。

ingredients
原料

豇豆300克
鸡脯肉150克

seasoning
调料

蛋清1个、葱花10
克、姜丝10克、盐3
克、鸡精2克、色拉
油适量

做法 cooking

1. 鸡脯肉片成片，再切成丝。加1克盐、蛋清拌匀上浆；豇豆切段。
2. 锅放油烧热，下入鸡丝滑散至熟，倒出沥油。
3. 锅留油烧热，用葱花、姜丝炆锅，放入豇豆炒匀，加盐、鸡精、适量水炒至断生，下入鸡丝炒熟即成。

TIPS 豇豆也可以加猪肉、牛肉炒，在炒豇豆时一定要先焯水，这样熟得较快。

鸡丝豇豆



ingredients
原料

酸豆角150克
仔鸡350克

seasoning
调料

干辣椒10个、姜片5
克、料酒15克、酱
油10克、盐3克、味
精3克、色拉油适量

做法 cooking

1. 酸豆角切成2厘米长的段。
2. 仔鸡剁成块状，下入开水中焯去血沫。
3. 锅中加油烧热，放入干辣椒、姜、鸡条爆香，烹入料酒，加酱油、水用大火烧开，改用小火焖至鸡块熟透，加豆角快炒熟时，加盐、味精调味即可。

TIPS 1. 酸豆角带咸味，可以用水先泡一下去除盐分。
2. 仔鸡以母鸡和童子鸡为佳。

泡豇豆炒仔鸡



Ingredients
原料 仔鸡300克
小米椒100克
青蒜50克

Seasoning
调料 葱花5克, 姜片10克, 蒜片5克, 辣椒酱6克, 盐2克, 鸡精1克, 酱油20克, 红油8克, 色拉油适量

干锅仔鸡



做法 cooking

1. 将仔鸡洗净, 切块; 小米椒切圈; 青蒜切小段。
2. 锅内加油烧热, 下入鸡块炒至八成熟, 盛出备用。
3. 锅底留油烧热, 下葱、姜、蒜、小米椒炒香, 放入鸡块煸炒至入味, 放酱油、辣椒酱、盐炒熟, 加鸡精炒匀出锅, 撒青蒜即可。

TIPS

食用时用酒精炉点小火持续加热。

茭白辣炒鸡肫



Ingredients
原料 鸡肫150克
茭白200克
小米椒100克

Seasoning
调料 葱蒜末各5克, 辣椒酱10克, 盐2克, 酱油4克, 味精3克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 茭白去皮切丁; 鸡肫处理干净, 切丁; 小米椒切圈。
2. 鸡肫用盐腌渍10分钟。
3. 锅加油烧热, 下葱蒜炆锅, 放鸡肫快炒至出香味, 放茭白、小米椒、辣椒酱炒香, 加盐、酱油、味精炒熟即可。

TIPS

1. 选鸡肫最好选小点的, 会比较嫩。
2. 鸡肫处理方法: 去皮, 用盐搓揉一下, 冲洗干净。
3. 炒鸡肫时要大火爆炒, 口感会比较脆。

Ingredients
原料 美人椒100克
杭椒50克
鸡肫300克

Seasoning
调料 葱花5克, 姜片5克, 蒜片10克, 料酒10克, 老干妈豆豉5克, 盐2克, 美极鲜味汁3克, 味精2克, 色拉油适量

双脆鸡肫



做法 cooking

1. 鸡肫去皮切丁, 美人椒、杭椒分别切丁。
2. 锅加油烧热, 下葱、姜、蒜炒香, 放鸡肫快炒, 烹入料酒, 放美人椒、杭椒炒香, 然后放老干妈豆豉、盐、美极鲜味汁炒匀, 加味精炒熟即可。

TIPS

1. 一定要将鸡肫的外皮剥除干净, 去除异味, 也可以用鸡心代替鸡肫。
2. 要旺火热油爆炒, 吃起来鲜香脆辣。

泡椒炒鸡肝



原料
泡椒50克
鸡肝300克
西芹100克

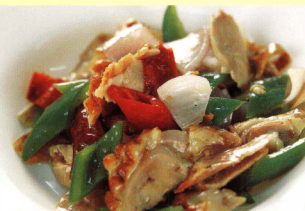
调料
蒜10克，料酒10克，盐2克，酱油3克，味精3克，红油、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鸡肝切厚片；西芹去皮，切块；泡椒切段。
2. 锅内加水烧开，入鸡肝焯水。
3. 锅加油烧热，下泡椒、蒜爆香，放鸡肝、西芹、泡椒炒匀，烹入料酒，用大火快速翻匀，加盐、酱油调味，最后放味精炒熟，淋红油即可。

TIPS 1. 炒的时候盐不要放太多，因为泡椒是咸的。
2. 出锅前再放一点青蒜，味道更好。

熟炒烤鸭片



原料
烤鸭肉200克
洋葱1个
泡椒1个
青椒1个

调料
料酒、甜面酱、盐、味精、酱油、白糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鸭肉批成片；洋葱、青椒切片；泡椒切段。
2. 锅中放油烧至四成热，下烤鸭片滑油，盛出；洋葱片、青椒片用油煸熟，待用。
3. 锅内留底油，投入泡椒略煸，加料酒烧开，加甜面酱、盐、味精、酱油、白糖、醋调好味，用水淀粉勾芡，倒入烤鸭片、洋葱片、青椒片翻炒，装盘即可。

野山椒炒鸭丝



原料
熟鸭肉300克，野山椒50克，红椒1个，黄花菜少许

调料
姜、蒜、盐、味精、白糖、水淀粉、葱段、色拉油各适量

做法 cooking

1. 熟鸭肉切丝；野山椒去蒂；红椒切丝；黄花菜泡发，烫熟。
2. 锅放油烧至三成热，将鸭丝、红椒丝过油，捞出控油。
3. 锅留底油，炒香姜、蒜，下所有材料炒匀，加盐、味精、白糖调味，用水淀粉勾芡，撒葱段即成。

原料 熟熏鸭半只
嫩姜30克
红辣椒20克

调料 酱油、糖、料酒、
味精、水淀粉、色
拉油各适量

姜爆鸭丝

做法 cooking

1. 熟熏鸭去骨切成粗丝；嫩姜去皮切细丝；红辣椒去籽，切粗丝。
2. 酱油、糖、料酒、味精、水淀粉放入碗中调匀成味汁。
3. 油锅烧热，姜丝、辣椒丝下锅煸香，再放鸭丝，炒出香味后，加味汁翻炒均匀即可。



原料 烤鸭肉200克，拍菜
(拍去头、尾的豆芽菜) 250克，青椒丝、
红椒丝各少许

调料 葱丝3克，料酒8
克，姜汁6克，盐3
克，味精1克，醋2
克，花椒、香油、
色拉油各适量

炒鸭丝拍菜

做法 cooking

1. 烤鸭肉切丝；拍菜洗净，控干。
2. 炒锅里放油烧热，下花椒炸香后捞出，加葱丝、拍菜、鸭丝、青椒丝、红椒丝，用旺火急速翻炒，随炒随放料酒、姜汁，快熟时加盐、味精继续翻炒，炒熟后加醋、香油，即可出锅装盘。



原料 鸭脯肉200克
香菇200克
青蒜50克

调料 干辣椒10克，姜片5
克，料酒5克，酱油
5克，盐2克，味精3
克，色拉油适量

香菇爆鸭肉

做法 cooking

1. 香菇去蒂，切条；鸭脯肉切条；青蒜切斜段。
2. 锅内加油烧至五成热，放入鸭肉炸至微黄，捞出沥油。
3. 锅留油烧热，下干辣椒、姜、鸭肉爆香，加香菇炒匀，烹入料酒、酱油炒至上色，加盐、味精调味，出锅前放入青蒜炒熟即可。



TIPS 炒时加点醋，可以提鲜，口感也会更好。

馋嘴鸭头



原料
鸭头300克
小米椒100克

调料
葱5克, 姜5克, 料酒15克, 老抽5克, 白胡椒粉2克, 盐2克, 糖3克, 鸡精1克, 水淀粉、花椒、色拉油各适量

做法

1. 鸭头洗净, 撕去筋膜, 剖菊花刀, 然后切成2.5厘米见方的块。
2. 小米椒洗净, 切成斜片; 葱、姜洗净, 切成末。
3. 鸭头放入碗中, 加水淀粉、料酒、老抽、白胡椒粉、葱姜末抓拌均匀, 腌渍10分钟。
4. 锅内加油烧热, 放入鸭头爆炒至熟, 盛出。
5. 炒锅中留底油, 下花椒、小米椒翻炒1分钟, 放鸭头炒匀, 加少许水, 调入盐、糖、鸡精, 待汤快烧干时起锅即可。

原料
杭椒100克
鸭头400克
青蒜100克

调料
葱段6克, 姜片5克, 干辣椒20克, 花椒10克, 料酒10克, 盐2克, 酱油2克, 高汤100克, 胡椒粉3克, 味精4克, 红油10克, 色拉油适量

做法

1. 鸭头切两半, 青蒜切斜刀, 杭椒切小段。
2. 锅中加水烧开, 下鸭头煮熟。
3. 锅加油烧热, 入葱段、姜片、干辣椒、花椒炆锅, 烹入料酒, 放杭椒、鸭头、盐、酱油、高汤、胡椒粉炒匀, 焖制10分钟, 加味精、青蒜炒熟, 淋红油即可。

TIPS 鸭头煮熟后再切开, 炒制时可加入少许高汤多焖片刻, 会更入味。

辣爆鸭肫



泡椒爆鸭肫



原料
鸭肫300克
泡椒100克

调料
葱段10克, 料酒10克, 盐3克, 酱油2克, 味精2克, 色拉油适量

做法

1. 鸭肫剥除外皮切片, 泡椒切斜刀。
2. 锅加油烧热, 下泡椒、葱段、鸭肫快速翻炒, 烹入料酒, 加盐、酱油炒匀, 加味精炒熟即可。

TIPS 鸭肫的外皮一定要去净, 吃起来口感才会更爽脆。

Ingredients
原料 苦瓜100克
熟鸭舌150克
红椒50克

Seasoning
调料 料酒、盐、味精、
水淀粉、色拉油各
适量

苦瓜炒鸭舌



做法 cooking

1. 苦瓜去籽，切片，用清水浸泡待用；红椒洗净，切片。
2. 油锅烧热，放入苦瓜片、红椒片、熟鸭舌煸炒熟，加料酒、盐、味精调味，用水淀粉勾芡即可。

黑椒爆鸭肝



Ingredients
原料 鸭肝300克，青红椒共
50克，洋葱20克

Seasoning
调料 蒜片5克，黑椒汁10
克，黄油8克，干淀
粉15克，色拉油适量

做法 cooking

1. 鸭肝洗净切条，拍干淀粉备用；青红椒洗净切粒；洋葱去皮切丝。
2. 锅内加油烧至六成热，下鸭肝炸至金黄色捞出，再放入洋葱煸炒熟，放在盘底备用。
3. 锅底加黄油烧热，下蒜炒香，放黑椒汁、鸭肝、青红椒炒匀，盛出放在洋葱丝上即可。

TIPS

1. 鸭肝用水煮熟再切条。
2. 炸的时候拍干淀粉不易碎。

Ingredients
原料 鸭肝400克
青蒜80克

Seasoning
调料 豆瓣酱10克，盐1
克，味精3克，酱油
15克，色拉油适量

青蒜炒鸭肝



做法 cooking

1. 鸭肝切成长块，放入开水中焯一下；青蒜切段。
2. 锅中加油烧热，下豆瓣酱、青蒜炆锅，放鸭肝翻炒2分钟，加盐、味精、酱油炒熟即可。

TIPS

鸭肝含维生素A较多，对眼睛很有益处，但胆固醇很高，所以不要吃太多。

西芹炒鸭肝



原料
鸭肝200克
西芹75克
泡椒1个

调料
盐、水淀粉、料酒、味精、酱油、白糖、醋、色拉油各适量

做法

1. 鸭肝批成片，加盐、水淀粉上浆；泡椒切段，西芹洗净，切片。
2. 锅置火上，放入油烧至四成热，将鸭肝片滑油，盛出；西芹片用油煸熟，待用。
3. 锅内留底油，放泡椒段略煸，加料酒烧开，用盐、味精、酱油、白糖、醋调味，用水淀粉勾芡，倒入鸭肝片及西芹片，翻炒均匀，装盘即可。

葱爆鸭心



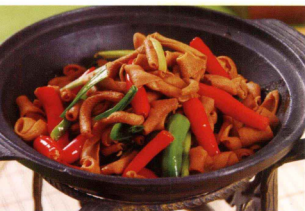
原料
鲜鸭心250克
大葱100克

调料
料酒10克，酱油8克，盐1克，味精2克，醋4克，胡椒粉、香油、色拉油各适量

做法

1. 将鸭心片开去掉血管和积血，再片成大片；大葱洗净，切成长5厘米、厚1.5厘米的菱形块。
2. 炒锅中放底油烧热，把鸭心放入锅里用大火急速烹炒，立刻放入大葱块，随炒随放入料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉及醋。见鸭心已熟，淋上香油即成。

干锅鸭肠



原料
鸭肠350克
小米椒100克
青蒜50克

调料
葱片5克，姜片5克，蒜片5克，料酒10克，酱油5克，盐2克，鸡精1克，红油10克，色拉油适量

做法

1. 鸭肠洗净，切段；小米椒切段；青蒜切段。
2. 锅内加油烧热，下葱、姜、蒜炒香，烹入料酒，放入小米椒、鸭肠、青蒜段炒快至熟，烹入酱油、盐炒匀，加鸡精，淋红油炒熟即可。

TIPS 使用海鲜酱油味道会更鲜美。

原料

鸭肠250克
韭菜150克
红椒1/2个

调料

姜1小块, 蒜2瓣,
料酒15克, 酱油5
克, 盐3克, 色拉油
适量

鸭肠炒韭菜

做法 cooking

1. 将鸭肠洗净切段, 放入沸水锅内氽烫后, 捞出过凉水, 沥干待用。
2. 将韭菜洗净切段; 姜洗净切丝; 蒜去皮拍松, 剁碎; 红椒洗净后, 去蒂和籽, 斜切成丝。
3. 锅内入底油烧热, 加蒜、姜、红椒爆香, 放鸭肠炒匀, 烹入料酒、酱油翻炒, 加入韭菜炒熟, 用盐调味即可。



原料

鸭血300克
洋葱1个
红尖椒3个

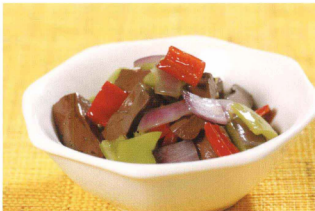
调料

姜片、蒜末、葱段
各5克, 料酒10克,
盐5克, 鸡精2克,
水淀粉15克, 香油
3克, 色拉油适量

洋葱尖椒炒鸭血

做法 cooking

1. 将洋葱、红椒均切丁; 鸭血浸泡, 切成条。
2. 锅中加水烧开后放入姜片、鸭血稍煮, 捞出沥干。
3. 锅加油烧热, 放入蒜末、葱段、洋葱、红椒爆香, 放入鸭血炒匀, 烹入料酒, 用盐、鸡精调味, 用水淀粉勾芡, 淋上香油即成。



原料

酸菜200克
鸭血250克

调料

姜3克, 蒜5克, 肉
汤150克, 盐2克,
胡椒粉3克, 色拉油
适量

酸菜炒鸭血

做法 cooking

1. 鸭血切条, 氽熟; 酸菜切成细丝; 姜切丝; 蒜切蓉。
2. 炒锅加油烧热, 放入姜丝、蒜蓉、酸菜煸香, 加肉汤少许烧开, 放入鸭血用中火炒几分钟至入味, 加入盐、胡椒粉调味即可。



TIPS

选购鸭血, 首先看颜色, 真鸭血呈暗红色, 在加工过程中经过了高温脱气脱味处理, 没有血腥味。而假鸭血呈咖啡色, 掰开以后里面有蜂窝状气孔。

干锅辣鹅



原料
ingredients.....
鹅脯肉300克
青椒1个
红椒1个

调料
seasoning.....
盐、蛋清、水淀粉、姜片、料酒、味精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鹅脯肉切成片，加盐、蛋清、水淀粉上浆；青椒、红椒分别洗净，切成片。
2. 锅置火上，放入油烧至四成热，下鹅肉片滑油，盛出；青红椒片用油煸熟，待用。
3. 锅内留底油，放姜片、料酒，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入鹅片、青椒片、红椒片，炒匀装盘即可。

原料
ingredients.....
鹅肉400克
红葱头40克
小米椒10克

调料
seasoning.....
料酒20克，姜5片，辣椒酱30克，美极鲜酱油10克，盐4克，鸡精5克，红油50克，色拉油适量

做法 cooking

1. 鹅肉剁成小块，红葱头对切，小米椒切成圈。
2. 锅内加水，放入鹅肉块烧沸，烹入料酒，煮至血沫浮起，捞出。
3. 锅中加底油烧熟，放入姜片、辣椒酱爆香，放鹅肉块、红葱头、小米椒翻炒10分钟出香味后，烹入美极鲜酱油上色，加盐、鸡精调味，淋红油，出锅倒入干锅中即可。

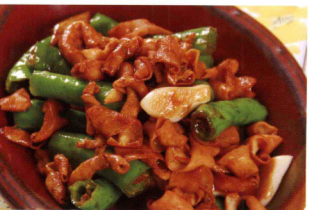
TIPS

1. 不要选太老的鹅肉，此菜重在旺火急炒，太老的鹅肉不易熟。
2. 一定要放料酒，可以去腥味。

滑炒鹅片



爆炒鹅肠



原料
ingredients.....
鹅肠200克
杭椒100克

调料
seasoning.....
葱花5克，蒜片5克，盐2克，鸡精1克，酱油10克，料酒15克，色拉油适量

做法 cooking

1. 将鹅肠洗净，切块；杭椒洗净，切小段。
2. 锅内加水烧开，放入鹅肠焯水至八成熟，捞出备用。
3. 锅底留油烧熟，下葱花、蒜片炒香，烹入料酒，放入杭椒、鹅肠翻炒至熟，加盐、酱油炒匀，加鸡精调味即可。

TIPS

1. 鹅肠可以先用水煮熟，然后再炒，吃的时候口感更香脆。

原料

鸡蛋4个
番茄150克
小葱段少许

调料

色拉油、盐、味精、白糖、水淀粉
各适量

番茄炒鸡蛋



做法 cooking

1. 番茄洗净后入沸水焯烫一下，去皮，去蒂，切块；将鸡蛋磕入碗中，加盐、味精、水淀粉，搅打均匀待用。
2. 炒锅置火上，放油烧热，倒入鸡蛋液，待蛋膨胀后炒散，盛出待用。
3. 锅中留底油烧热，下小葱段、番茄块煸炒，再倒入鸡蛋同炒，加适量盐、味精、白糖调味，炒匀后出锅即成。

苦瓜炒柴鸡蛋



原料

柴鸡蛋150克
苦瓜200克
红椒50克

调料

葱花5克，盐2克，糖4克，鸡粉4克，香油5克，色拉油适量

做法 cooking

1. 苦瓜去籽切片，鸡蛋磕入碗中打散，红椒切片。
2. 锅加水烧开，下苦瓜焯水。
3. 锅加油烧热，下鸡蛋炒熟，放葱、苦瓜、红椒炒匀，加盐、糖炒熟，放鸡粉炒匀，淋香油即可。

TIPS

1. 炒苦瓜的时候，先把苦瓜焯下水，可以使苦味减轻。
2. 苦瓜还有减肥的功效。

原料

黄瓜150克
鸡蛋3个

调料

盐、味精、色拉油
各适量

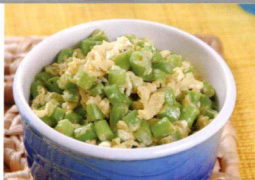
黄瓜炒鸡蛋



做法 cooking

1. 将黄瓜洗净，切成菱形片；鸡蛋磕入碗里，加少许盐、味精搅匀。
2. 炒锅置火上，入油，放入鸡蛋液，炒至凝固，出锅装盘待用。
3. 将黄瓜片放入油锅内爆炒，加入刚炒好的鸡蛋，放盐、味精调味，一起拌炒均匀出锅装盘即可。

鸡蛋炒豇豆



原料

柴鸡蛋200克
豇豆200克

调料

盐2克，味精3克，
色拉油适量

做法 cooking

1. 豇豆切末，放入沸水中焯熟，捞出。
2. 鸡蛋磕入碗中打散，加入豇豆末，盐搅拌均匀。
3. 锅内加油烧至七成热，倒入蛋液待定型后，加豇豆炒散，炒至出蛋香，加味精炒熟即可。

香椿炒鸡蛋



原料

香椿200克
鸡蛋3个

调料

盐、味精、色拉油
各适量

做法 cooking

1. 香椿洗净，切段。
2. 鸡蛋磕入碗中，加盐搅拌均匀。
3. 锅内加油烧热，倒入鸡蛋炒熟，放入香椿、盐、味精炒出香味即可。

青椒小炒蛋



原料

青椒3个
鸡蛋3个

调料

盐4克，胡椒粉3
克，色拉油适量

做法 cooking

1. 青椒去蒂和籽，切碎丁状；鸡蛋、胡椒粉搅拌均匀。
2. 锅内加油烧热，放青椒加盐炒至断生。
3. 锅刷净，加油烧热，晃动锅，使锅底粘满油。
4. 倒入蛋液（像摊蛋饼一样），撒上青椒，待蛋液凝固时，快速炒熟即可。

芙蓉丝瓜



原料

丝瓜150克
鸡蛋200克
红椒30克

调料

色拉油、盐、味
精、水淀粉各适量

做法 cooking

1. 丝瓜去皮洗净，切成滚刀块；鸡蛋加入盐、味精、水淀粉调匀待用；红椒洗净，去籽，切片。
2. 锅置火上烧热，加油，入鸡蛋炒至凝固，倒入漏勺沥去油。
3. 锅再置火上烧热，放油，同时放入丝瓜块、红椒片煸炒，加入炒熟的鸡蛋，再加盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。

荠菜炒鸡蛋



原料

鸡蛋100克
荠菜250克

调料

盐3克
鸡精2克
色拉油适量

做法

1. 鸡蛋磕入碗中，打散搅匀；荠菜择洗干净，切碎待用。
2. 锅底加油烧热，倒入鸡蛋液，待蛋液凝固成型，快速翻炒，加荠菜、盐、鸡精炒熟即可。

TIPS 鸡蛋炒得老一些，闻到有香味后再下荠菜。

豌豆银耳炒鸡蛋



原料

鸡蛋3个，银耳30克，
豌豆25克，红椒10克，
茉莉花适量

调料

姜片20克，盐5克，
色拉油适量

做法

1. 银耳泡发，撕成小朵；红椒切成丁；茉莉花用水浸泡；豌豆洗净备用；鸡蛋搅打成蛋液。
2. 油烧至八成热，放蛋液，搅散，炒至金黄后盛出。
3. 锅内加底油烧热，下入姜片煸香后捞出，再放入豌豆、银耳和红椒丁翻炒至熟，最后放入炒好的鸡蛋，加入茉莉花煸炒均匀，撒盐，搅拌均匀即可。

咸蛋黄焗玉米粒



原料

玉米粒300克
熟咸蛋黄2个
玉米淀粉适量

调料

盐、色拉油各适量

做法

1. 玉米粒洗净，待用。
2. 玉米淀粉放入盆中，再放入玉米粒，搅拌和匀待用；熟咸蛋黄用汤勺压碎至碎末状。
3. 炒锅加油烧至七成热，玉米粒入油炸2分钟，捞出，控油。
4. 炒锅洗净，放入色拉油30克，然后下咸蛋黄、玉米粒，翻炒，感觉玉米颗粒逐渐收干时，放适量盐，炒匀即可。

小米椒炒柴鸡蛋



原料

小米椒100克
柴鸡蛋300克

调料

盐4克，鸡精3克，
香油3克，色拉油
适量

做法

1. 鸡蛋磕入碗中打散，小米椒洗净切成圈。
2. 锅内加底油烧热，下入鸡蛋液炒熟。
3. 锅内加底油烧热，放入小米椒炒香，加入炒好的鸡蛋、盐、鸡精、香油，炒匀即可。

白炒鱼片



Ingredients
原料

草鱼1条(约600克),
黄瓜片15克, 水发木耳
片15克

Seasoning
调料

盐、料酒、水淀粉、葱、姜、蒜、香醋、白糖、酱油、色拉油各适量

做法

cooking

1. 草鱼治净, 取净鱼肉, 斜刀片成片, 加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅放油烧热, 投入鱼片滑油至熟, 倒入漏勺沥去油。
3. 锅内留底油, 炒香葱、姜、蒜, 下黄瓜片、木耳片, 再放鱼片和盐、香醋、白糖、料酒、酱油炒匀, 用水淀粉勾芡, 淋明油即成。

滑炒鱼片



Ingredients
原料

净鱼肉250克
水发木耳片10克
青椒片10克
红椒片5克

Seasoning
调料

盐、鸡蛋清、水淀粉、鲜汤、味精、色拉油各适量

做法

cooking

1. 将鱼肉批成片, 加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
2. 锅中放油烧至四成热, 鱼片入锅滑油。
3. 锅内留底油, 放木耳片、青椒片、红椒片略炒, 加少许鲜汤, 用盐、味精调味, 烧沸后用水淀粉勾芡, 倒入鱼片炒匀即可。

炒黑鱼片



Ingredients
原料

鱼1条
冬笋1块
青蒜少许

Seasoning
调料

盐、蛋清、干辣椒、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

cooking

1. 黑鱼宰杀后, 取肉, 批成片, 用盐、蛋清上浆, 待用; 笋切成片; 青蒜斜批成段。
2. 锅置火上, 放油烧至四成热, 下鱼片, 滑熟捞出; 笋片、青蒜段用油焙熟, 待用。
3. 炒锅留底油, 加干辣椒煸炒, 加料酒、盐、味精调味, 用水淀粉勾芡, 倒入鱼片、笋片、青蒜段料, 炒匀即可装盘。

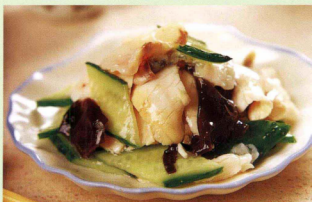
ingredients
原料

黑鱼1条(约600克),
黄瓜片15克,水发木耳
片15克

seasoning
调料

盐、料酒、水淀
粉、葱花、姜末、
香醋、色拉油各
适量

黄瓜木耳黑鱼片



做法 cooking

1. 黑鱼宰杀治净,取鱼肉,斜刀片成厚0.2厘米的片,加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅放油烧热,下鱼片滑油至熟,倒入漏勺沥油。
3. 锅内留底油,炒香葱花、姜末,放黄瓜片、木耳片,再加鱼片和盐、料酒,炒匀后用水淀粉勾芡,淋明油,装入滴有香醋的盘中即可。

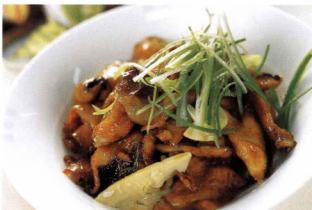
ingredients
原料

鲫鱼2条,熟笋片10
克,青椒丝10克,葱片
5克

seasoning
调料

盐、鸡蛋清、水淀
粉、鲜汤、味精、
酱油、白糖、醋、
色拉油各适量

生炒鲫鱼



做法 cooking

1. 将鲫鱼治净后剔下肉,批成大片,加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆。
2. 锅置火上,放入油烧至四成热,将鱼片倒入锅中滑油,盛出待用。
3. 锅留底油,放笋片、青椒丝、葱片略炒,加鲜汤,用盐、味精、酱油、白糖、醋调味,烧沸,用水淀粉勾芡,下鱼片,炒匀即可。

ingredients
原料

净黑鱼肉250克,水发
木耳100克,熟胡萝卜
片25克,葱白段25克,
莴笋片25克

seasoning
调料

盐、料酒、水淀
粉、色拉油各适量

木耳玉兰片



做法 cooking

1. 黑鱼肉逆纹斜切成片状,用盐、水淀粉拌匀。
2. 锅中倒入油少许,放入葱白段、熟胡萝卜片、莴笋片、盐、料酒、鱼片、木耳煸炒,用水淀粉勾芡,淋明油即可。

炒昂刺鱼片



原料 活昂刺鱼1条(约750克), 葱白75克, 红椒片、青椒片各20克

调料 色拉油500克, 盐、鸡蛋清、料酒、淀粉、高汤、味精、香油各适量

做法

1. 昂刺鱼洗净, 批下两片鱼肉, 用盐、鸡蛋清、料酒、淀粉上浆; 葱白切片。
2. 油锅烧至三成热, 倒入昂刺鱼片, 迅速用筷子划开, 至变色时, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 下葱片、红椒片、青椒片稍煸, 加少许高汤、盐、味精, 用水淀粉勾芡, 淋香油即可。

原料 金丝鱼500克
笋片适量

调料 盐、蛋清、淀粉、葱、姜、料酒、酱油、糖、醋、猪油各适量

做法

1. 金丝鱼刷成鱼片, 洗净晾干; 把盐、蛋清调匀后将鱼片倒入, 加淀粉搅拌上浆。
2. 油锅烧至40~50℃, 将鱼片下锅滑油约30秒钟, 捞出沥油。
3. 锅中加猪油烧热, 葱、姜、笋片下锅煸炒, 再下鱼片, 加料酒、酱油、糖、醋调味, 用水淀粉勾芡, 放盐翻炒均匀即可。

金丝鱼片



芙蓉鱼片



原料 白鱼蓉200克, 熟火腿片、水发香菇片各15克, 豌豆苗25克, 蛋清4个

调料 姜汁水、料酒、盐、水淀粉、味精、熟猪油、白汤、熟鸡油各适量

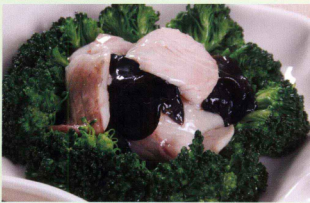
做法

1. 白鱼蓉加姜汁水、料酒、盐、鸡蛋清搅打, 再加水淀粉、味精、熟猪油搅拌成芙蓉鱼片蓉。
2. 炒锅加熟猪油, 烧至三成热, 将鱼蓉分次均匀地成片舀入油锅, 当鱼片浮起, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 放料酒、白汤、香菇片, 加盐、味精调味后, 用水淀粉勾薄芡, 将鱼片滑入锅中, 放火腿片、豌豆苗, 淋熟鸡油即可。

原料 鳊鱼肉300克
西兰花100克
水发木耳100克

调料 盐4克, 蛋清1个,
淀粉15克, 葱片10
克, 味精3克, 葱油
3克, 色拉油适量

碧绿鱼片



做法 cooking

1. 鱼肉切片, 用2克盐、蛋清、淀粉抓匀, 西兰花掰成小朵, 焯水摆入盘边。
2. 锅加油烧至五六成热, 放鱼片滑熟。
3. 锅留油烧热, 下葱、木耳炒香, 加2克盐、味精调味炒熟, 装盘底。
4. 将滑熟的鱼片放上, 淋葱油即可。

TIPS 在滑鱼片时要快, 不然鱼片会碎。

家常鱼条



原料 鲜鱼肉250克, 青红柿
椒各20克, 香菇20克

调料 盐3克, 葱6克, 姜4
克, 蒜5克, 料酒8
克, 味精3克, 蛋
清、干淀粉、清
汤、胡椒粉、水淀
粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鱼肉切条; 青红柿椒、香菇均切条。
2. 鱼条加盐、蛋清、干淀粉调匀上浆, 油烧至二三成热时下鱼条划散, 滑透后捞出控油。
3. 炒锅里放油, 放葱、姜、蒜煸香后, 放入鱼条和青红椒、香菇, 加料酒、盐、味精、清汤、胡椒粉急速翻炒, 见汤汁变少后用水淀粉勾芡, 再淋明油装盘即成。

原料 带鱼400克
小米椒50克
花生米10克

调料 盐4克, 料酒20克,
酱油5克, 高汤100
克, 鸡粉5克, 色拉
油适量

米椒炒带鱼



做法 cooking

1. 带鱼切三角块, 加盐、料酒腌渍, 小米椒切丁。
2. 锅加油烧六成热, 下带鱼炸至金黄色捞出, 下入花生米炸至金黄色。
3. 锅留油烧热, 下小米椒炒香, 放带鱼, 烹入料酒、酱油, 加高汤烧开, 用盐、鸡粉调味烧熟, 撒花生米、小米椒炒匀即可。

TIPS 在炒的时候可以加点醋, 带鱼会比较酥烂。

金玉满堂



Ingredients

原料 银鳕鱼肉100克, 南瓜50克, 黄瓜30克, 胡萝卜20克, 干辣椒适量

Seasoning

调料 盐2克, 味精1克, 淀粉2克, 水淀粉、色拉油各适量

做法

cooking

1. 将鱼肉切方丁, 加盐、味精、淀粉上浆; 南瓜、黄瓜分别切丁; 胡萝卜切片。
2. 锅中放油, 烧至四成热后, 将鱼丁入油滑熟; 另起锅下南瓜丁、黄瓜丁、胡萝卜片和干辣椒略炒, 加入鱼丁, 调入盐、味精、水, 用水淀粉勾芡拌匀即可。

青椒炒鱼丝



Ingredients

原料 草鱼肉250克, 青椒1个

Seasoning

调料 蛋清1个, 色拉油800克, 料酒6克, 盐4克, 味精2克, 水淀粉适量

做法

cooking

1. 鱼肉洗净, 批成片, 切丝, 用蛋清、淀粉上浆; 青椒切丝。
2. 油锅烧至四成热, 倒入鱼丝, 划散, 至鱼肉变白, 同时放进青椒丝烫熟捞出。
3. 锅内留底油, 加料酒、适量清水烧沸后, 加盐、味精, 用水淀粉勾芡, 淋油, 倒入鱼丝和青椒丝, 略翻炒即可。

苦瓜鱼丝



Ingredients

原料 黑鱼350克, 苦瓜150克, 红椒丝适量

Seasoning

调料 盐、味精、胡椒粉、水淀粉、姜、白糖、白醋、色拉油各适量

做法

cooking

1. 苦瓜洗净, 去籽, 切丝, 焯水; 红椒丝焯水; 黑鱼切丝, 过温水, 冲凉, 加盐、味精、水淀粉、胡椒粉拌匀待用。
2. 锅放油烧热, 将鱼丝过油待用。
3. 锅留底油, 炒香姜, 倒入鱼丝、苦瓜丝、红椒丝炒匀, 加白糖、白醋调味, 用水淀粉勾芡即成。

原料 净鱼肉250克
青椒15克
葱白10克

调料 鸡蛋清、水淀粉、
盐、鲜汤、味精、
色拉油各适量

青椒鱼米



做法 cooking

1. 鱼肉切粒，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆；青椒洗净，去籽，切粒；葱白切丝。
2. 锅中放油烧至四成热，将鱼米倒入锅中滑油，盛出；青椒粒用油焙熟，待用。
3. 锅内留底油，加葱白略炒，加少许鲜汤，用盐、味精调好味，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入鱼米、青椒粒，炒匀即可装盘。

原料 鳊鱼肉250克，松仁20克，枸杞子3克，豌豆15克，香菇丁、胡萝卜丁各5克

调料 盐3克，蛋清1个，葱4克，姜汁6克，料酒8克，味精2克，淀粉、清汤、色拉油各适量

松仁鱼米



做法 cooking

1. 鱼肉切丁，洗净后加盐、蛋清、淀粉调匀上浆；炸好松仁；枸杞子泡好；豌豆、香菇、胡萝卜分别煮熟切丁。
2. 炒锅放油烧热，放鱼米滑透，捞出控油。
3. 炒锅留底油烧热，放葱、姜汁煸炒后，加鱼米、清汤、料酒、盐、味精和枸杞子、豌豆、香菇丁、胡萝卜丁一同翻炒，然后勾薄芡，撒上松仁，淋明油出锅装盘即可。

原料 袋装鱼米200克，玉米150克，黄瓜50克，胡萝卜50克

调料 葱花5克，盐3克，鸡精2克，香油10克，色拉油适量

金玉炒鱼米



做法 cooking

1. 黄瓜、胡萝卜分别洗净，切菱形块。
2. 锅底加油烧热，用葱花炆锅，放入玉米、鱼米、黄瓜、胡萝卜炒匀，加盐、鸡精炒熟，淋香油即可。

TIPS 也可以加点白醋调味。

三色鱼丁



原料
净鱼肉250克
白果15克
红椒片50克
毛豆25克

调料
盐、鸡蛋清、水淀粉、鲜汤、料酒、味精、色拉油各适量

做法

1. 鱼肉切成丁，加盐、鸡蛋清、水淀粉上浆；毛豆用沸水焯熟。
2. 锅置火上，放油烧至四成热，鱼丁入锅滑油，盛出；白果、红椒片用油焙熟，待用。
3. 锅内留底油，加鲜汤、料酒，用盐、味精调味，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入鱼丁、白果、红椒片、毛豆炒匀即可。

香辣鱼条



原料
草鱼600克
青红椒50克
香菜20克

调料
盐2克，蛋清1个，淀粉10克，干辣椒10克，花椒5克，葱片10克，姜片8克，料酒5克，香辣酱8克，糖5克，胡椒粉3克，味精3克，色拉油适量

做法

1. 鱼洗净，切宽1.5厘米、长5厘米的条，加盐、蛋清、淀粉上浆；青红椒切条；香菜切段。
2. 锅加油烧至六七成热，下鱼条炸至金黄色捞出。
3. 锅留油烧热，下干辣椒、花椒、葱、姜炒香，烹入料酒，放香辣酱、鱼条、青红椒炒匀，加盐、糖、胡椒粉、味精调味炒熟，撒香菜即可。

滑炒鱼线



原料
鱼蓉200克
红椒5克

调料
葱姜汁、料酒、鲜汤、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 鱼蓉用葱姜汁、料酒、少量清水和匀，加盐搅拌上劲成鱼糜，装入裱花袋中；红椒洗净，去籽，切丝。
2. 炒锅置火上，加水烧至80℃，将裱花袋中的鱼糜成线状挤入锅中，煮熟，捞出。
3. 炒锅烧热，加油、料酒、鲜汤、盐、味精，烧开后用水淀粉勾薄芡，倒入鱼线，翻炒装盘，点缀红椒丝即可。

五彩鱼皮丝



原料
发好鱼皮300克，青椒、红椒各10克，香菇25克，胡萝卜15克

调料
猪油100克，盐2克，料酒5克，味精3克，葱丝10克，姜丝8克，水淀粉15克，清汤、葱姜油、胡椒粉各适量

做法

1. 鱼皮切6厘米长的细丝，用水略泡；青椒、红椒、香菇、胡萝卜分别切成细丝。
2. 锅中放猪油，烧热后放葱丝、姜丝煸香，放入鱼皮丝和另外4种蔬菜丝略炒，同时放入清汤、盐、料酒、味精、胡椒粉，以少量水淀粉勾芡，再淋入葱姜油，装盘即可。

Ingredients
原料

鲜鱼皮250克, 笋片15克, 水发木耳片10克, 红椒片5克

Seasoning
调料

盐、水淀粉、鲜汤、味精、酱油、白糖、醋、胡椒粉、色拉油各适量

滑炒鱼皮

做法 cooking

1. 将鱼皮切成片, 加盐、水淀粉上浆。
2. 锅中放油烧至四成热, 鱼皮入锅滑油。
3. 锅内留底油, 加笋片、水发木耳片、红椒片略炒, 加少许鲜汤, 用盐、味精、酱油、白糖、醋调味, 烧沸后用水淀粉勾芡, 倒入鱼皮炒匀, 撒上胡椒粉即可。



荷兰豆炒鱼皮

Ingredients
原料

鱼皮200克
荷兰豆200克
红椒20克

Seasoning
调料

葱片5克, 盐3克, 鸡精2克, 美极鲜酱油5克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 荷兰豆去筋, 洗净切段; 鱼皮洗净, 改刀成小块; 红椒洗净, 切菱形块。
2. 锅内加水烧开, 分别下入鱼皮、荷兰豆焯水。
3. 锅内加底油烧热, 下入葱片爆香, 加鱼皮、红椒、荷兰豆炒匀, 加美极鲜酱油、盐、鸡精调味即可。

TIPS

这是一道急火快炒的菜, 如把握不好火候可以把盐、味精、酱油兑调匀成料汁, 再倒入锅中。

Ingredients
原料

净鱼蓉200克
满天星菌150克

Seasoning
调料

盐、葱姜汁、葱花、蛋清、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鱼蓉加盐、葱姜汁、葱花、蛋清、水淀粉搅拌上劲; 水烧开后, 将鱼蓉挤成小球煮熟, 捞出控水, 待用。
2. 将满天星菌焯水待用。
3. 锅放油烧热, 倒入鱼球、满天星菌, 加盐调味, 用水淀粉勾芡翻炒均匀即可出锅。

星星鱼球



鲜果鱼丁



原料

草鱼肉150克
哈密瓜150克
甜瓜100克

调料

葱片5克, 姜片5克, 盐4克, 胡椒粉1克, 料酒8克, 白糖3克, 水淀粉20克, 干淀粉、色拉油各适量

做法

1. 将草鱼肉切丁, 用盐、料酒、胡椒粉、干淀粉腌渍待用。
2. 哈密瓜、甜瓜洗净去皮, 分别切成2厘米见方的丁待用。
3. 锅上火, 将油烧至四成热, 将鱼丁滑油。
4. 锅留底油, 爆香葱、姜, 倒入哈密瓜、甜瓜、鱼丁炒匀, 调入盐、白糖快速炒匀, 用水淀粉勾芡即可。

TIPS

1. 鱼丁滑油时油温不宜过高。
2. 水果丁需快速翻炒, 这样才不会变色。

咸鱼萝卜干



原料

咸鱼150克
萝卜干适量

调料

姜、葱段、豆豉、干红椒、味精、红油、色拉油各适量

做法

1. 咸鱼撕条, 泡水3分钟; 萝卜干焯水待用。
2. 锅放油烧热, 下姜、葱段、豆豉炒香, 放入咸鱼翻炒, 接着下萝卜干、干红椒、味精及少许红油, 调味炒匀, 出锅装盘即成。

香辣酥炒鲜鱼肚



原料

鱼肚300克

调料

盐4克, 料酒15克, 鸡蛋1个, 干淀粉80克, 葱花、姜片各5克, 香辣酥150克, 胡椒粉2克, 鸡精3克, 色拉油适量

做法

1. 鱼肚洗净, 用盐、料酒腌渍10分钟。
2. 鸡蛋、干淀粉入碗调成糊, 放入鱼肚挂匀糊。
3. 锅内加油烧至五成热, 下挂好糊的鱼肚炸至金黄色, 捞出沥油。
4. 锅内留底油烧热, 放入葱花、姜片炒香, 下香辣酥、盐、胡椒粉、鱼肚炒匀, 加鸡精调味后出锅即可。

TIPS

洗鲜鱼肚时, 可加醋, 能去除腥味。

原料

荷兰豆150克
鳝鱼200克
小米椒50克

调料

盐10克, 蒜3瓣, 姜
丝5克, 生抽5克,
料酒15克, 胡椒粉3
克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 荷兰豆去筋和两头, 小米椒切段。
2. 鳝鱼宰杀去骨, 用6克盐擦一遍, 用水冲掉表面的黏液, 沥水, 切去头尾, 将鱼皮朝上, 整个鱼身展开, 用刀拍几下, 再斜切成小片。
3. 锅加油烧热, 下蒜瓣、姜丝、小米椒炒香, 加鳝鱼片, 用大火翻炒, 烹入生抽、料酒。
4. 不停地翻炒至鳝片卷起变色, 加荷兰豆、盐、胡椒粉炒熟即可。

荷兰辣味炒鳝鱼



原料

鳝鱼3~5条(约500克), 陈皮20克, 红椒片30克

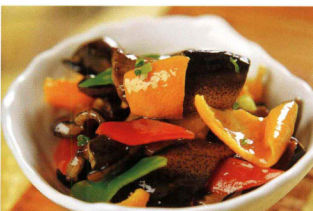
调料

盐、料酒、水淀粉、蒜片、酱油、糖、胡椒粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鳝鱼宰杀洗净, 去骨取鱼肉, 切段, 加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
2. 油锅烧热, 下鳝鱼段滑油至熟, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 用陈皮、蒜片炆锅, 放入红椒片, 再放鳝鱼段和盐、酱油、糖、料酒、胡椒粉, 炒匀后用水淀粉勾芡, 淋明油即可。

陈皮鳝段



原料

鳝鱼3~5条(约500克), 香葱段50克, 红椒丝15克

调料

盐、料酒、水淀粉、蒜片、酱油、白糖、胡椒粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鳝鱼洗净, 去骨取鱼肉, 切段, 加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅烧热放油, 下鳝鱼段滑油至熟, 倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅留底油, 将葱段、蒜片炒香, 放红椒丝, 加鳝鱼段和盐、酱油、白糖、料酒、胡椒粉, 炒匀后用水淀粉勾芡, 淋明油即成。

香葱炒鳝段





香辣鳝段

Ingredients
原料

鳝鱼350克
青红椒共100克

Seasoning
调料

干辣椒5克, 花椒3克, 葱花5克, 姜片5克, 盐3克, 鸡精1克, 酱油10克, 干淀粉15克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 鳝鱼洗净, 切段, 拍干淀粉; 青红椒切块。
2. 锅内入油烧至六成热, 下入鳝段炸至金黄色。
3. 锅底留油烧热, 下入干辣椒、花椒、葱花、姜片炒香, 放入鳝段、青红椒翻炒, 加盐、酱油炒熟, 加鸡精调味即可。

TIPS

在炒的时候要大火快炒, 这样鳝段不会变软, 吃起来比较脆。

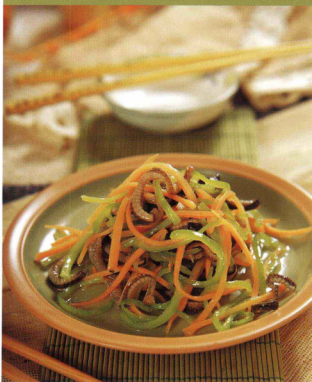
Ingredients
原料

净鳝鱼片400克
青椒丝、胡萝卜丝各适量

Seasoning
调料

盐4克, 水淀粉20克, 酱油15克, 料酒10克, 醋5克, 味精1克, 花椒粉0.5克, 姜丝3克, 鲜汤、熟菜油各适量

炒鳝丝



做法 cooking

1. 将鳝鱼片冲洗净, 沥干, 切成长丝。
2. 将鳝鱼丝加盐、水淀粉码味; 将盐、水淀粉、酱油、料酒、醋、味精、花椒粉加鲜汤调成味汁。
3. 锅油烧热, 下鳝鱼丝, 见白时再放姜丝、青椒丝、胡萝卜丝, 烹入味汁翻炒几下即可装盘。



五彩鳝丝

ingredients

原料

鳝鱼丝200克
红、绿、黄椒各半个
冬笋50克

seasoning

调料

葱段20克，蒜末
5克，料酒6克，
盐4克，糖3克，
老抽3克，味精4
克，色拉油适量

做法

cooking

1. 彩椒、冬笋、葱分别切丝。
2. 锅内加水烧开，下鳝鱼丝焯水。
3. 锅加油烧热，下葱、蒜爆香，放鳝鱼丝、彩椒、冬笋炒匀，烹入料酒，加盐、糖、老抽炒匀，放味精炒熟即可。

TIPS

焯水后的鳝鱼千万不要立即就在冷水中冲凉，否则煮熟后肉质发硬，还会有腥味。

ingredients

原料

黄鳝500克
莴笋50克
韭黄50克
香菇50克

seasoning

调料

淀粉10克，盐5
克，姜末5克，料
酒10克，味精2
克，生抽8克，色
拉油适量

炒黄鳝丝



做法

cooking

1. 黄鳝宰杀，去骨洗净，切丝；莴笋去皮切丝；韭黄洗净切段；香菇去蒂切丝。
2. 鳝鱼丝加淀粉、盐码味后，放入六成热的油中滑油，捞出沥干。
3. 锅内加油烧热，放姜末爆香，下莴笋片、韭黄段、香菇丝、鳝鱼丝炒匀，烹料酒，加盐、味精、生抽炒至入味即可。



芹爆鳝丝

ingredient

原料 鳝鱼3~5条
(约500克)
西芹100克

seasoning

调料 盐4克, 水淀粉10克, 姜丝5克, 料酒10克, 生抽10克, 味精3克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 鳝鱼宰杀、去骨, 洗净切丝, 加盐、水淀粉上浆码味; 西芹切丝; 香菜切段。
2. 锅内加油烧至六成热, 放入鳝丝、西芹滑油, 捞出沥油。
3. 锅内留底油烧热, 下姜丝爆炒, 放鳝丝、西芹丝炒匀, 烹入料酒, 加生抽、盐、味精调味炒熟即可。

ingredient

原料 鳝鱼肉250克
熟松子仁25克
姜丝10克

seasoning

调料 盐、鸡蛋清、鲜汤、味精、酱油、白糖、醋、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

松仁炒鳝丝



做法 cooking

1. 鳝鱼肉切成丝, 加盐、鸡蛋清上浆。
2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 将鱼丝倒入锅中滑油, 捞出。
3. 锅内留少许油, 放姜丝煸炒, 加少许鲜汤, 用盐、味精、酱油、白糖、醋调味, 烧沸后, 用水淀粉勾芡, 倒入鱼丝、松子仁炒匀, 撒上胡椒粉即可。



咱家鳝鱼

原料 鳝鱼3~5条
(约400克)
韭菜50克

调料 生抽、辣酱、姜末、蒜末、白醋、淀粉、朝天椒、野山椒、盐、十三香、色拉油各适量

做法

1. 鳝鱼切丝，放少量生抽、辣酱、姜末、蒜末、白醋和淀粉上浆码味5分钟；韭菜、朝天椒切段；野山椒切碎。
2. 锅中入油烧至七成热，将鳝丝入油锅迅速翻炒，烹入白醋去腥，见鳝丝变色后依次加姜末、蒜末、辣酱、盐、生抽、十三香，炒匀后加水，盖上盖焖半分钟。
3. 放朝天椒段、野山椒末炒匀，再烹白醋，下韭菜段，迅速翻炒，起锅装盘即可。

原料 净熟鳝鱼段300克，
香葱段150克，红椒
丝50克，蒜片25克

调料 料酒、盐、水淀粉、
醋、胡椒粉、
色拉油各适量

葱香鳝鱼



做法

1. 鳝鱼段焯水，沥干。
2. 锅中倒入油少许，放入蒜片、香葱段、鳝鱼段、红椒丝煸炒，加入料酒、盐，用水淀粉勾芡，淋醋，撒胡椒粉即可。

辣鳝竹笋



原料

鳝鱼100克
腊肉150克
竹笋200克
红椒30克

调料

姜片5克, 盐3克,
糖2克, 胡椒粉2
克, 味精2克, 水淀
粉10克, 色拉油
适量

做法

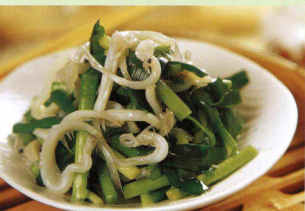
cooking

1. 腊肉切条; 鳝鱼切段; 竹笋切斜刀段; 红椒切条。
2. 锅内加水烧开, 分别放腊肉、鳝鱼焯水捞出。
3. 锅加油烧热, 下姜片炆锅, 放入腊肉、鳝鱼、竹笋、红椒翻炒2分钟后, 加盐、糖、胡椒粉调味炒匀, 最后加味精炒熟, 用水淀粉勾芡即可。

TIPS

1. 洗鳝鱼时最好用温水洗, 较容易洗去黏液。
2. 腊肉咸味比较重, 一定要少放盐。

银鱼炒韭菜



原料

银鱼100克
韭菜200克

调料

料酒、盐、色拉油
各适量

做法

cooking

1. 银鱼洗净, 轻轻拔掉头部(内脏也跟着拔出来), 放入料酒和盐腌几分钟; 韭菜洗净, 切段。
2. 锅烧热, 放少许油, 放入银鱼炒至变色, 盛出待用。
3. 锅中留底油, 放入韭菜段大火快速翻炒, 倒入银鱼, 加入盐炒匀, 起锅装盘即可。

麻辣泥鳅



原料

泥鳅数条(约500克), 干辣椒15克, 香菜适量

调料

姜丝10克, 花椒20克, 豆瓣酱10克, 料酒10克, 盐5克, 白糖5克, 味精3克, 酱油5克, 水淀粉10克, 色拉油适量

做法

cooking

1. 泥鳅放入盐水中养8小时, 使其吐净污物。
2. 锅置火上, 加油烧至八分热, 放入泥鳅炸至变色, 捞出沥油。
3. 锅内留底油烧热, 下姜丝、花椒、干辣椒、豆瓣酱炒出香味, 烹入料酒, 加适量水, 倒入泥鳅焖10分钟, 加盐、白糖、味精、酱油调味翻匀, 用水淀粉勾芡, 撒上香菜即可。

原料
泡椒100克
鱼丸300克
青蒜50克

调料
葱花5克, 姜片5克, 高汤50克, 盐2克, 味精3克, 胡椒粉2克, 红油10克, 色拉油适量

泡椒炒鱼丸

做法 cooking

1. 青蒜切段。
2. 锅内加水烧开, 下鱼丸煮3分钟捞出。
3. 锅加油烧热, 下葱、姜、泡椒炒香, 放鱼丸、高汤用大火烧开, 改用小火烧3分钟, 待汤汁快烧干时, 放青蒜炒匀, 加盐、味精、胡椒粉炒熟, 淋红油即可。



TIPS 根据鱼丸的大小加入高汤, 一般没过鱼丸的1/3即可

原料
鱼泡300克
笋1小块

调料
葱、姜、蒜、干辣椒、海鲜酱、料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

炒鱼泡

做法 cooking

1. 鱼泡洗净后入沸水焯熟; 笋切成片。
2. 锅置火上, 放入油烧至五成热, 放入鱼泡, 滑油捞出; 笋片用油煸熟, 待用。
3. 锅内留底油, 下葱、姜、蒜煸香, 放干辣椒, 加海鲜酱、料酒、酱油、盐、白糖、味精调味, 用水淀粉勾芡, 倒入鱼泡和笋片, 炒匀装盘, 撒上胡椒粉即可。



原料
鲜鱿鱼300克, 青椒片、红椒片各50克, 辣椒段少许

调料
色拉油、酱油、盐、白糖、味精、香醋、淀粉、料酒、葱段、姜末、蒜末各适量

炒鲜鱿

做法 cooking

1. 鲜鱿鱼剖花刀, 入油滑油至卷曲, 沥油。
2. 将酱油、盐、白糖、味精、香醋、淀粉、料酒调成味汁待用。
3. 炒锅内放适量油, 投入葱段、姜末、蒜末爆香, 入鱿鱼卷、青椒片、红椒片、辣椒段煸炒, 烹入味汁, 快速炒匀起锅装盘即可。



鱿鱼炒芥蓝



原料

水发鱿鱼150克
芥蓝200克
红椒50克

调料

姜丝、蒜片、盐、
味精、料酒、色拉
油各适量

做法

cooking

1. 鱿鱼撕掉黑皮，面上剞斜十字花刀再改小块，入沸水焯水，打卷后取出；红椒切片；芥蓝择去叶洗净，去皮切段，入沸水中焯水捞出。
2. 炒锅加油烧热，下姜丝、蒜片煸锅，加芥蓝、鱿鱼、红椒，用盐、味精、料酒调味炒匀出锅即可。

TIPS

鱿鱼不宜长时间炒，否则会变不动

原料

泡椒150克
鱿鱼400克

调料

料酒10克，小葱段
20克，盐2克，糖3
克，味精4克，红油
10克，色拉油适量

做法

cooking

1. 鱿鱼处理干净，打十字花刀。
2. 锅加水烧开，放入料酒少许，下入鱿鱼焯至变色打卷捞出。
3. 锅加油烧热，下葱段、泡椒炒香，放鱿鱼卷炒匀，加盐、糖、味精炒熟，淋红油即可。

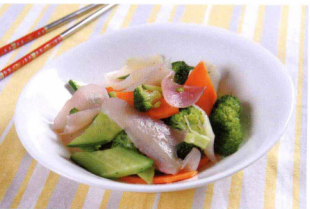
TIPS

泡椒在炒前用水泡一下，否则会很咸。

泡椒炒鱿鱼



碧绿鱿鱼片



原料

西兰花20克
鱿鱼200克
胡萝卜5克
黄瓜15克

调料

葱5克，姜3克，盐3
克，味精2克，水淀
粉20克，色拉油
适量

做法

cooking

1. 将鱿鱼去表皮，切菱形片；胡萝卜、黄瓜切菱形片。
2. 锅中加水烧开，鱿鱼、胡萝卜、西兰花分别焯水，捞出冲凉。
3. 锅内放油烧热，用葱姜炆锅，放入鱿鱼翻炒，加盐、味精，最后放入胡萝卜、黄瓜、西兰花炒熟，用水淀粉勾芡即成。

原料
韭菜250克
鱿鱼200克
红椒丝20克

调料
葱段10克, 料酒10克, 盐2克, 胡椒粉3克, 味精4克, 色拉油适量

韭菜炒鱿鱼



做法 cooking

1. 韭菜切段; 鱿鱼切丝。
2. 锅内加水烧开, 下鱿鱼丝焯水。
3. 锅加油烧热, 下葱段炒香, 烹入料酒, 放韭菜、鱿鱼丝、红椒丝炒匀, 放盐、胡椒粉炒熟, 加味精提味即可。

芫爆鲜鱿



原料
鲜鱿鱼300克
香菜适量

调料
料酒10克, 盐3克, 味精3克, 葱6克, 姜汁6克, 蒜片5克, 清汤、香油、胡椒粉、醋、色拉油各适量

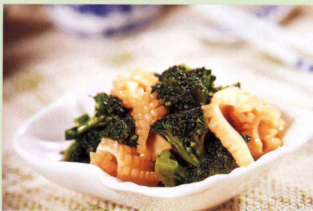
做法 cooking

1. 鱿鱼去筋膜洗净, 内面剞笔筒花刀, 焯烫。
2. 清汤加料酒、盐、味精、葱、姜汁、蒜片、香油、胡椒粉调成味汁; 香菜梗切小段。
3. 炒锅放油烧热, 下鱿鱼过一下油, 捞出控净油再放入炒锅, 倒入味汁边翻炒边放入香菜梗, 烹入醋即可装盘。

原料
西兰花150克
鱿鱼100克

调料
姜片、料酒、生抽、盐、味精、水淀粉、香油、花生油各适量

西兰花炒鱿鱼



做法 cooking

1. 西兰花切小块; 鱿鱼洗净, 在背面打上花刀切块。
2. 炒锅加花生油烧热, 下姜片、鱿鱼炒至鱿鱼打卷, 烹入料酒, 加生抽、西兰花块炒熟。
3. 用盐、味精调味, 用水淀粉勾薄芡, 淋香油即可。

爆鱿鱼卷



原料

水发鱿鱼2条
葱片10克

调料

鲜汤、盐、味精、
料酒、酱油、白
糖、醋、水淀粉、
胡椒粉、色拉油各
适量

做法

1. 鱿鱼剞花刀，切块，入沸水氽烫成卷。
2. 锅中放油烧至五成热，将鱿鱼卷滑油后盛出。
3. 锅内留底油，放葱片略煸，加鲜汤，放盐、味精、料酒、酱油、白糖、醋烧沸后，用水淀粉勾芡，下鱿鱼卷，炒匀，撒胡椒粉即可。

蒜薹炒鱿鱼



原料

蒜薹250克
鱿鱼100克

调料

蒜片、红椒、盐、
味精、生抽、料
酒、色拉油各适量

做法

1. 鱿鱼撕去表皮切丝，入沸水焯一下捞出。
2. 蒜薹洗净，切段；红椒去籽，切丝；蒜去皮，切片。
3. 炒锅加油烧热，下蒜片、红椒、蒜薹段略炒，倒入鱿鱼，加盐、味精、生抽、料酒翻炒均匀即可。

TIPS 鱿鱼性寒凉，脾胃虚寒者应少吃。

油爆鱿鱼



原料

鲜鱿鱼1条

调料

葱、姜、料酒、
盐、味精、清汤、
水淀粉、色拉油各
适量

做法

1. 鱿鱼撕去外膜，洗净，改刀成均匀的长方形片后剞上麦穗花刀，加盐、味精、葱、姜、料酒腌渍入味；取适量葱姜切成葱姜丝。
2. 锅中入油烧至四成热，下入鱿鱼滑油，倒入漏勺沥油。
3. 锅留底油烧热，下葱姜丝煸香后加清汤、盐、味精烧开，以水淀粉勾芡，加鱿鱼卷炒匀，淋明油即可。

原料
 鱿鱼须100克
 鸭肫3个
 芹菜梗适量

调料
 蒜、料酒、酱油、
 味精、盐、水淀
 粉、色拉油各适量

爆双脆

做法 cooking

1. 鱿鱼须焯水后切段；鸭肫去皮，切块，在一面制十字花刀；芹菜根切段。
2. 锅置火上，放入油烧至五成热，放入鱿鱼须、鸭肫花爆熟。
3. 锅内留底油，下蒜、芹菜梗段煸炒，加料酒、酱油、味精、盐调味，用水淀粉勾芡，倒入鱿鱼须及鸭肫花翻炒，即可装盘。



原料
 鱿鱼500克
 蒜薹15克

调料
 沙姜2克，葱2克，
 蒜2瓣，生姜5克，
 盐5克，鸡精2克，
 色拉油适量

姜葱炒鱿鱼

做法 cooking

1. 鱿鱼洗净，除去筋膜；蒜薹切成段备用。
2. 鱿鱼、蒜薹分别焯水，捞出过凉。
3. 锅内放油烧热，放入葱、蒜、姜和沙姜炒出香味。
4. 放入鱿鱼、蒜薹翻炒，用盐、鸡精调味即可。



TIPS

1. 购买鲜鱿鱼时按压一下鱼身上的膜，鲜鱿鱼的膜紧实，有弹性；还可扯一下鱼头，鲜鱿鱼的头与身体连接紧密，不易扯断。
 2. 鱿鱼应熟透后再食用，因为其含有多量成分，如果未煮透就食用会导致胃肠失调。

原料
 鱿鱼须300克，青红椒
 各20克

调料
 辣妹子辣酱5克，海
 鲜酱10克，盐2克，
 白糖3克，色拉油
 适量

酱爆鱿鱼须

做法 cooking

1. 鱿鱼须洗净，切段；青红椒洗净，切条。
2. 锅内加水烧开，放入鱿鱼须焯水。
3. 锅底放油烧热，下入辣妹子辣酱、海鲜酱炒香，放入鱿鱼须、青红椒炒匀，加盐、白糖炒熟即可。



TIPS

鱿鱼须下锅炒熟即可，时间不要过长；炒时要急火快炒，以免变硬。

碧綠花枝片



原料

墨鱼肉（花枝片）150克，胡萝卜50克，西芹50克，葱50克

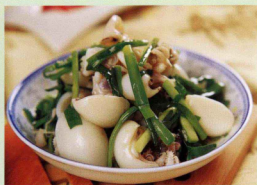
调料

盐3克，味精1克，淀粉5克，水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 墨鱼肉批成薄片，加盐、味精、淀粉上浆；西芹切菱形片；胡萝卜切片；葱切段
2. 锅上火，倒入油烧至四成热，放入墨鱼肉滑油；另起锅，煸炒西芹片、胡萝卜片和葱段，调入盐、味精，用水淀粉勾薄芡，放墨鱼肉调拌均匀即可。

韭菜炒墨斗



原料

鲜小墨鱼300克
韭菜150克

调料

色料酒、盐、味精、水淀粉、香醋、色拉油各适量

做法

1. 鲜小墨鱼清洗干净，入沸水锅中焯水后控干水分；韭菜洗净切段。
2. 炒锅内放适量油，投入韭菜段爆香，下小墨鱼，加入料酒、盐、味精，快速翻炒勾芡，用水淀粉勾芡，淋入香醋，起锅装入盘中即可。

青蒜炒墨鱼仔



原料

墨鱼仔300克
青蒜4棵

调料

葱、姜、蒜、海鲜酱、泡椒、料酒、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 墨鱼仔洗净后切片；蒜苗切段。
2. 锅置火上，放油烧热，下墨鱼片滑熟，捞出。
3. 锅内留底油，下葱、姜、蒜煸香，加海鲜酱、泡椒、青蒜段炒香，加料酒、酱油、盐、白糖、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入墨鱼片翻锅，装盘，撒上胡椒粉即可。

锦绣花枝丸



原料

墨鱼（花枝）300克，胡萝卜50克，哈密瓜50克，莴笋50克

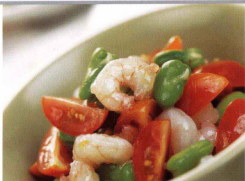
调料

姜片10克，盐2克，鸡汁10克，上汤、色拉油各适量

做法

1. 墨鱼处理干净，剥碎，打成蓉，放入盆中顺一个方向打至起胶，做成丸子。余熟捞出。
2. 胡萝卜、哈密瓜、莴笋分别去皮，用挖球器挖成球。
3. 锅加油烧热，放姜片爆香，放丸子、胡萝卜、莴笋炒匀，加盐、鸡汁、上汤煮至七成熟，放入哈密瓜大火收汁即可。

番茄炒虾仁



原料

虾仁150克
番茄200克
蚕豆50克

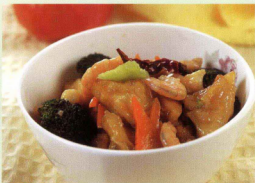
调料

盐、蛋清、淀粉、
姜、葱、味精、白
糖、水淀粉、色拉
油各适量

做法

1. 虾仁洗净，挤干水分，加盐、蛋清、淀粉拌匀；蚕豆煮熟；番茄切块，略焯水。
2. 锅放油烧至三成热，下虾仁炒散至断生，盛出。
3. 锅置火上加葱油烧热，放菠菜炒至快熟时，下枸杞、鲜核桃仁，盐、味精翻炒均匀出锅装盘即可。

豆腐炒虾仁



原料

大虾仁150克，油炸豆腐50克，西兰花50克，莴笋片10克，胡萝卜片10克，干椒2克

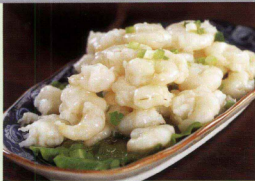
调料

盐3克，淀粉2克，味精1克，色拉油、高汤、水淀粉各适量

做法

1. 将虾仁洗净，加入盐、淀粉调拌均匀；西兰花切块待用。
2. 锅中放入少量油，煸炒虾仁至熟，再放入油炸豆腐、西兰花块、莴笋片、胡萝卜片、干椒合炒，放入高汤，加盐、味精调味，淋入水淀粉勾芡即可。

清炒湖虾仁



原料

鲜河虾仁200克

调料

盐、蛋清、淀粉、
葱段、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 虾仁用清水反复漂洗干净，捞出沥干，用盐、蛋清、淀粉搅拌上劲。
2. 油锅烧至四成热，下虾仁滑开，至全部变色时，倒入漏勺沥去油。
3. 锅留底油，下葱段略煸，加料酒、盐、味精，烧沸后用水淀粉勾芡，倒入虾仁炒匀，淋明油，盛在铺了生菜的盘中即可。

滑子菇炒虾仁



原料

虾仁200克，滑子菇150克，青红椒共50克

调料

葱段5克，盐2克，鸡精2克，胡椒粉2克，色拉油适量

做法

1. 虾仁、滑子菇分别洗净；青红椒洗净，切块。
2. 锅内加水烧开，滑子菇、虾仁分别焯水。
3. 锅底放油烧热，用葱炆锅，加虾仁、滑子菇、青红椒炒匀，放盐、鸡精、胡椒粉炒匀即可。

炒翡翠虾仁



Ingredients

原料 虾仁、菠菜各适量

Seasoning

调料 盐、淀粉、蛋清、味精、高汤、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 虾仁洗净，吸干水分，待用；菠菜洗净，去除根部，放入榨汁机中打成汁，用纱布过滤。
2. 锅中入少许水，倒入菠菜汁，快要烧沸时将锅离火，用手勺将表面的一层菜撇出。
3. 虾仁中加入菠菜汁、盐、淀粉、蛋清上浆。
4. 锅中入油烧至四成熟，放入虾仁滑熟，捞出控油。
5. 锅内留底油，加盐、味精、高汤烧开，以水淀粉勾芡，下入滑好油的虾仁炒匀即可。

Ingredients

原料 鸡蛋3个
虾仁150克

Seasoning

调料 葱花、淀粉、色拉油、盐、味精各适量

鸡蛋炒虾仁



做法 cooking

1. 将鸡蛋磕入碗中，加入葱花，用竹筷打散；虾仁清洗干后控干，用淀粉上浆。
2. 炒锅内放适量油，待油温至五成熟，放入虾仁滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅内放适量油，待油温八成热时，倒入鸡蛋液，翻炒成块后倒入虾仁，加入盐、味精，炒匀后起锅装入盘中即可。

Ingredients

原料 嫩蚕豆瓣200克
虾仁400克

Seasoning

调料 葱、姜、盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉、高汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 虾仁洗净，用葱、姜、盐、味精、胡椒粉、料酒拌匀腌一下，挑出葱、姜，加水淀粉上浆。
2. 蚕豆瓣入开水中焯水；味精、盐、水淀粉、料酒和高汤调成味汁。
3. 炒锅加油烧热，放虾仁、蚕豆瓣炒匀，倒入味汁炒匀即可。

蚕豆炒虾仁



Ingredients
原料

豌豆250克
虾仁200克

Seasoning
调料

姜丝、料酒、盐、
味精各适量

豌豆虾仁

做法 cooking

1. 虾仁用姜丝、料酒腌渍一下，取出切丁。
2. 豌豆洗净，入沸水中焯水捞出。
3. 炒锅加油烧热，放入虾仁炒至变色，加入豌豆翻炒1分钟，加入盐、味精调味再翻炒1分钟即可。

TIPS 虾具有补益功能，可作为滋补食品。



芦笋炒虾仁

Ingredients
原料

芦笋300克
虾仁150克

Seasoning
调料

盐、姜、料酒、味精、
淀粉、色拉油
各适量

做法 cooking

1. 芦笋洗净，去掉根部，切段，入沸水焯1分钟，捞出沥干；姜洗净，去皮切丝。
2. 虾仁洗净，沥干，加盐腌渍5分钟。
3. 炒锅内加油烧热，放姜丝、虾仁爆香，烹入料酒，炒至虾仁变红，加入芦笋、盐、味精炒熟，勾芡即可。

TIPS 在做菜时解腻，在凉水中浸泡1-3分钟，这样吃起来口感会比较好。



Ingredients
原料

凤尾虾仁300克，熟山
药丁200克，青椒丁50
克、葱白粒50克

Seasoning
调料

料酒、盐、味精、
水淀粉、色拉油
适量

做法 cooking

1. 将凤尾虾仁用盐抓拌，腌渍10分钟。
2. 锅中倒入油少许，待油烧热，放入葱白粒、凤尾虾仁、青椒丁、山药丁炒匀。
3. 加入料酒、盐、味精，用水淀粉勾芡即可。

TIPS 因凤尾虾仁是腌过的，所以应少放盐。

凤尾虾仁



丝瓜虾仁炒番茄



原料
Ingredients

丝瓜200克
番茄100克
虾仁100克

调料
Seasoning

蛋清15克, 淀粉20克, 葱段10克, 盐2克, 胡椒粉2克, 味精4克, 色拉油适量

做法
Cooking

1. 丝瓜去皮和籽切块; 虾仁去虾线, 加蛋清、淀粉上浆; 番茄用开水烫一下, 撕皮切块。
2. 锅内加油烧五六成热, 下虾仁滑油, 倒出沥油。
3. 锅留油烧热, 下葱爆香, 放丝瓜、番茄、盐、胡椒粉炒匀, 加虾仁、味精炒熟即可。

蛋黄炒虾仁



原料
Ingredients

大虾仁150克
鸡蛋2个
青蒜50克

调料
Seasoning

盐3克, 淀粉2克, 味精1克, 水淀粉、色拉油各适量

做法
Cooking

1. 将虾仁洗净, 加入盐、淀粉调拌均匀; 鸡蛋打散, 加入盐调味; 青蒜洗净, 切成雀舌段。
2. 锅上火, 加入少量油, 将鸡蛋炒熟, 盛出。
3. 另起锅放入少量油, 煸炒青蒜段, 放入虾仁炒熟, 再加入炒好的鸡蛋, 调入盐、味精, 淋入水淀粉勾芡即可。

野水芹炒虾仁



原料
Ingredients

净嫩野水芹段200克
虾仁(上浆)200克

调料
Seasoning

盐、味精、葱姜酒汁(葱、姜加料酒浸泡而成)、色拉油各适量

做法
Cooking

1. 炒锅中倒入油适量, 放入虾仁划散至变色, 捞出沥油。
2. 炒锅中留油少许, 放入野水芹段及盐、味精、葱姜酒汁略炒, 再放虾仁炒匀即可。

TIPS

野水芹炒至六成熟时, 再放入虾仁, 使其同步炒熟, 以保持虾仁的鲜嫩爽脆。

原料 Ingredients
虾仁200克
芹菜梗250克

调料 seasoning
盐、料酒、蛋清、
淀粉、姜片、味
精、色拉油各适量

虾仁炒芹菜



做法 cooking

1. 虾仁洗净沥干水分，加盐、料酒、蛋清、淀粉上浆，过油。
2. 芹菜梗切斜刀片，入开水中焯水。
3. 炒锅加油烧热，放姜片、芹菜梗片、虾仁炒匀，加盐、味精调味，勾薄芡起锅即可。

TIPS 虾仁不可炒太久，否则会失去特有的鲜味。

原料 Ingredients
虾仁80克
百合150克
荷兰豆100克

调料 seasoning
葱段10克，盐2克，
鸡精3克，色拉油
适量

百合炒虾仁



做法 cooking

1. 将百合掰成瓣，洗净；荷兰豆去筋洗净，切成两段；虾仁去虾线，洗净。
2. 锅内加水烧开，放入荷兰豆焯水，捞出备用。
3. 锅内加油烧热，下葱段炒香，加虾仁、荷兰豆炒至变色，放入百合炒匀，加盐、鸡精翻炒至熟，装盘即可。

TIPS 新鲜和质量好的冷冻虾仁无色透明，饱满并富有弹性。

原料 Ingredients
虾仁200克
白果100克

调料 seasoning
盐2克，蛋清1个，
味精2克，水淀粉10
克，色拉油适量

水晶虾仁



做法 cooking

1. 冻虾仁在常温下解冻，放少许盐、蛋清腌渍；白果去心。
2. 锅放油烧四成热时，放入虾仁滑熟捞出。
3. 锅加油烧热，入虾仁、白果炒匀，加盐、味精翻炒熟，用水淀粉勾芡即可。

TIPS 1. 不要用热水焯虾仁，口感会很差。
2. 虾的通乳作用较强，并且富含磷、钙，对儿童、孕妇尤有补益功效。



碧绿虾仁

Ingredients

原料

虾仁300克
西兰花200克

Seasoning

调料

盐、淀粉、清汤、
料酒、味精、色拉
油各适量

做法 cooking

1. 虾仁用清水洗净，沥干，加盐、淀粉上浆；西兰花切小块，入沸水锅焯水沥干。
2. 清汤、料酒、盐、味精、淀粉调成味汁。
3. 油锅烧至五成热，下虾仁、西兰花块，待虾仁变色后，捞出沥油。净锅置火上，倒入虾仁、西兰花块，烹入味汁，颠翻均匀即可。

Ingredients

原料

鲜活大河虾100克
龙井新茶1克

Seasoning

调料

盐3克，蛋清1个，
水淀粉40克，味精
3克，葱2克，料酒
15克，色拉油适量

龙井虾仁



做法 cooking

1. 虾取虾仁搅洗至虾仁洁白，加盐、蛋清搅拌，入水淀粉、味精拌匀，静置1小时。
2. 锅中加油烧至120℃，下虾仁，迅速划散，虾仁呈玉白色时捞出沥油。
3. 龙井新茶用沸水冲泡1分钟后，滗去茶汁，留茶叶和少许余汁；锅留底油烧热，下葱煸香，放虾仁、料酒、茶叶及余汁炒匀，装盘即可。



原料

湖青虾仁200克
鸡蛋2个（取蛋清）

调料

盐、味精、料酒、
淀粉、色拉油、清
汤各适量

蛋清炒虾仁



黄瓜炒虾仁

原料

虾仁400克
嫩黄瓜100克

调料

盐、淀粉、清
汤、料酒、味
精、色拉油各
适量

做法

1. 将虾仁用清水淘洗干净，沥干，加少许盐、淀粉上浆；将黄瓜洗净，切斜片。
2. 把盐、淀粉、清汤、料酒、味精、放在碗内，调成味汁待用。
3. 炒锅上火，放油，用旺火烧至五成热，倒入虾仁、黄瓜片，待虾仁变色后，迅速倒入漏勺沥去油；净锅置火上，倒入虾仁、黄瓜片，烹入味汁，颠翻均匀出锅即可。

做法

1. 虾仁洗净，用盐、味精、料酒、蛋清、淀粉上浆。
2. 锅中放色拉油，烧至三成热时，放入虾仁炒熟。
3. 另起锅放入清汤、盐、味精、虾仁，烧沸后用淀粉勾芡即可。

澳带炒虾仁



原料
Ingredients
虾仁200克
澳带200克
油菜心100克

调料
Seasoning
蛋清1个, 淀粉15克, 盐4克, 鸡精4克, 葱片5克, 彩椒片5克, 色拉油适量

做法

- cooking
1. 虾仁、澳带分别洗净, 用蛋清、淀粉上浆; 油菜心洗净。
 2. 锅内加油, 烧至五成热, 下入澳带、虾仁滑熟, 捞出备用。
 3. 炒锅入底油烧热, 下入油菜心, 加少许盐炒至断生, 捞出摆入盘边。
 4. 锅内入底油烧热, 下入葱片爆香, 再加入彩椒片、虾仁、澳带炒匀, 加盐、鸡精炒熟, 出锅装入盘中即可。

原料
Ingredients
虾仁150克
芦笋200克
彩椒50克

调料
Seasoning
鸡蛋1个, 淀粉5克, 葱段10克, 盐2克, 胡椒粉3克, 鸡粉4克, 色拉油适量

做法

- cooking
1. 虾仁用蛋清、淀粉上浆; 芦笋削去老皮, 切斜段; 彩椒切块。
 2. 芦笋放入开水中焯一下, 捞出冲凉; 锅内加油烧热, 下虾仁滑熟。
 3. 锅留油烧热, 下葱段炒香, 放虾仁、芦笋、彩椒、盐、胡椒粉炒匀, 加鸡粉炒熟即可。

TIPS

1. 芦笋一定要新鲜, 炒前用开水焯一下, 能保持鲜嫩、翠绿。
2. 虾营养丰富, 其肉质细嫩, 易消化, 很适合身体虚弱的人食用。

鲜虾芦笋



芙蓉炒海虾



原料
Ingredients
大明虾仁50克, 蛋清3个, 香菜少许

调料
Seasoning
盐2克, 味精1克, 色拉油、淀粉、水淀粉各适量

做法

- cooking
1. 将虾仁加盐、淀粉上浆; 鸡蛋清中加入盐、味精、水淀粉调匀。
 2. 锅中放油, 烧至四成热后, 投入虾仁滑熟; 另起锅放少量油, 倒入鸡蛋清慢慢炒至快凝固时, 加虾仁合炒匀, 点缀香菜即可。

TIPS

炒蛋清时一定要用小火慢炒, 这样炒出的蛋清才会光滑无孔。

Ingredients

原料 草菇200克
芦笋50克
虾50克

Seasoning

调料 鸡蛋1个，淀粉5克，葱、姜片各5克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，色拉油适量

草菇炒虾球

做法 cooking

1. 草菇切片；虾去皮、头、虾线，用蛋清、淀粉上浆；芦笋去皮切斜刀段。
2. 锅内加油烧六成热，下虾仁滑油。
3. 锅加油烧热，下葱、姜炒香，放草菇、芦笋炒匀，加盐、胡椒粉炒匀，放入虾仁、味精炒熟即可。

TIPS

虾仁焯水后要马上用，最好用冷水浸泡，以保持口感滑嫩。



黄瓜炒虾球

Ingredients

原料 黄瓜300克
虾仁250克

Seasoning

调料 盐2克，味精4克，水淀粉10克，色拉油适量

做法 cooking

1. 黄瓜去皮去心后，切成小片，虾仁洗净。
2. 锅加油烧热，下虾球滑熟捞出。
3. 锅中加少许油烧热，入黄瓜、虾仁快炒，放盐、味精炒熟，用水淀粉勾芡即可。

TIPS

1. 想把虾炒得鲜嫩，在洗好虾后，用纱布包好放入冰箱，冷藏15分钟，既可保持鲜嫩，又可防止虾仁缩水。
2. 虾仁容易收缩，烹饪时间不宜长，否则虾仁会变得又老又小。



Ingredients

原料 大河虾400克，夏果200克，鲜蚕豆瓣50克

Seasoning

调料 盐、蛋清、淀粉、葱结、姜片、料酒、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 大河虾去壳留尾，擦干，用盐、蛋清、淀粉上浆；蚕豆瓣放入沸水中焯烫后捞出。
2. 油锅烧热，下虾滑油至变色，倒入漏勺沥油；炒锅留底油，放葱结、姜片炸香后捞出，再放入蚕豆瓣翻炒，加料酒、盐、味精，用水淀粉勾芡，倒入凤尾虾、夏果炒匀即可。

夏果凤尾虾



葱炒河虾



原料
ingredients

鲜河虾300克
葱段100克

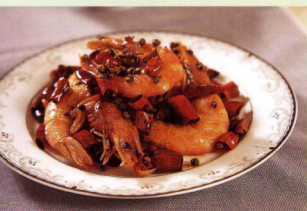
调料
seasoning

葱、姜、料酒、
盐、色拉油各适量

做法
cooking

1. 葱、姜加适量料酒浸泡几分钟。
2. 锅中倒入油少许，放入河虾、葱段煸炒出香味，再加入盐、葱姜酒汁炒至入味，出锅装盘即可。

川味海白虾



原料
ingredients

海白虾400克

调料
seasoning

淀粉、干辣椒、花
椒、葱丝、姜丝、
盐、味精各适量

做法
cooking

1. 海白虾焯水，捞出控干水分。在虾的表面均匀地裹上一层淀粉。
2. 油锅烧至四五成热，下入海白虾炸至表皮酥脆后捞出备用。
3. 锅中留底油，下入干辣椒和花椒炒出香味，依次下入葱丝、姜丝和虾，最后用盐和味精调味，翻炒均匀后就可以出锅。

TIPS

1. 炸虾的油温应控制在四五成热。
2. 虾的表面一定要裹匀干淀粉，否则炸制时易溅油。

油爆虾



原料
ingredients

大河虾500克
葱花10克

调料
seasoning

盐、料酒、葱姜
汁、色拉油各适量

做法
cooking

1. 大河虾用盐、料酒、葱姜汁腌渍片刻。
2. 锅中倒入油适量，放入大河虾炸至壳脆肉鲜。
3. 另起锅，加盐、料酒、葱姜汁、水烧匀，放入大河虾炒匀，撒上葱花即可。

TIPS

- 处理河虾时也可将虾的须脚剪去；河虾要腌渍入味；炸河虾时，油温要略高(约180℃)，油量要大。

原料 ingredients
河虾300克
青红山椒各50克

调料 seasoning
生姜、香辣酱、盐、味精、料酒、白糖、清汤、色拉油各适量

红椒炒河虾

做法 cooking

1. 河虾洗净，去虾线；青红山椒均切丁待用。
2. 河虾用七成热的油炸至红色，捞出控油。
3. 锅留底油，放入生姜、香辣酱炒香，下山椒丁、河虾翻炒均匀，加清汤、盐、味精、料酒、白糖焖3分钟即可。



原料 ingredients
虾500克
菠萝150克
青豌豆30克

调料 seasoning
水淀粉15克，姜末5克，番茄酱30克，盐3克，糖10克，味精1克，香油、色拉油各适量

菠萝炒虾球

做法 cooking

1. 鲜虾去头壳、虾线，从虾背部用刀沿中线片透，并保持头尾相连，加入水淀粉腌10分钟；菠萝切成块；青豌豆焯烫一下。
2. 油烧至七成热，下入虾炸至定型，捞出。
3. 锅留油少许，放入姜末爆香，放虾球、菠萝、青豌豆炒匀，加番茄酱、盐、糖、味精炒熟，淋香油出锅即可。



原料 ingredients
小龙虾750克，干辣椒段50克，姜片50克，葱段50克，蒜片50克

调料 seasoning
八角、桂皮、花椒、盐、白糖、料酒、味精、酱油、水淀粉、色拉油各适量

凤尾龙虾

做法 cooking

1. 小龙虾刷洗干净，去头、肠线，做成凤尾龙虾状。
2. 锅中放油，下干辣椒段、姜片、葱段、蒜片、八角、桂皮、花椒煸香，再放入龙虾、盐、白糖、料酒、味精、酱油煸炒，用水淀粉勾芡，淋明油即可。



芥蓝玉子虾球



原料

嫩芥蓝50克, 玉子豆腐1块, 大虾100克

调料

蛋清、淀粉、高汤、葱段、姜块、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 芥蓝切滚刀块, 入沸水锅焯水、沥干; 豆腐切块, 入热油锅中炸成金黄色。
2. 大虾去壳及虾线, 制花刀, 用蛋清、淀粉上浆, 入油锅滑油至熟。
3. 锅置火上, 倒入高汤, 放芥蓝块、豆腐块、虾肉, 加入葱段、姜块、料酒、盐、味精烧沸, 用水淀粉勾芡, 淋上少许烧热的色拉油即可。

原料

大海虾150克, 芹菜50克, 葱段5克, 姜片5克, 干辣椒适量

调料

香辣汁30克, 色拉油适量

做法

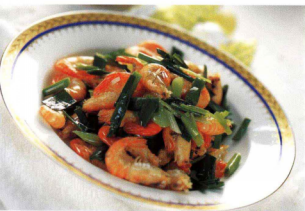
1. 将大海虾背部开一刀, 取出虾线, 用水洗净; 芹菜洗净切段。
2. 锅中放油, 烧至五成热后, 投入大虾, 炸至金黄色, 盛出; 另起锅放入葱段、姜片、芹菜段、干辣椒、大虾及香辣汁, 略炒即可。

香辣大虾



TIPS 通常可以使用辣椒酱、干辣椒、红油及红汤熬制香辣汁, 取其汁做菜。

青蒜炒河虾



原料

大河虾250克, 青蒜段150克

调料

盐、料酒、色拉油各适量

做法

1. 将大河虾剪去头须, 洗净。
2. 锅置火上, 放入油烧热, 放入大河虾炒至变红, 加盐、料酒、青蒜段略炒即可出锅装盘。

Ingredients 原料 湖虾200克

Seasoning 调料 葱段、姜块、八角、料酒、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

菱塘盐水虾



做法 cooking

1. 湖虾去虾线，洗净。
2. 锅中放油烧热，放入湖虾，加入葱段、姜块、八角、料酒、酱油、糖煮熟，加盐、味精调味，淋上少许烧热的色拉油即可。

茶香椒盐虾



Ingredients 原料 河虾200克
乌龙茶叶10克

Seasoning 调料 椒盐、色拉油各适量

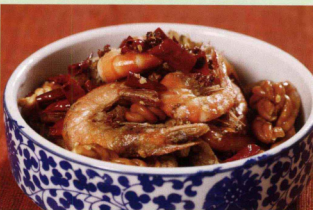
做法 cooking

1. 河虾剪去虾须，挑出虾线后洗净，放入200℃的油中炸酥。
2. 乌龙茶叶用开水泡开，滤掉茶水，取茶叶沥干，入油锅炸酥。
3. 锅置火上，加少量油烧热，虾和茶叶一起倒入锅内，加入椒盐炒匀即可。

Ingredients 原料 鲜虾200克，
麻花100克

Seasoning 调料 盐2克，鸡精3克，干辣椒50克，花椒50克，葱末20克，姜末5克，蒜末5克，红油10克，香油5克，豉油4克，干淀粉、料酒、色拉油各适量

麻花辣子虾



做法 cooking

1. 将鲜虾洗净去须，加料酒稍腌，捞出沥干水分，拍少许干淀粉。
2. 锅中加油烧至七成热，放入虾炸至金黄色；将麻花炸酥。
3. 锅中留少许油，下干辣椒、花椒、葱、姜、蒜末炒香，放入大虾、麻花炒匀，淋豉油和红油，加盐、鸡精调味炒熟，淋香油出锅即可。

TIPS 1. 麻花要用咸味的。
2. 炒虾时要用大火快速翻炒。



原料
花蟹2只
蒜3瓣

调料
海鲜酱、鲜汤、料酒、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

蒜爆花蟹



芙蓉炒蟹

原料

熟蟹黄、鸡蛋清各适量

调料

味精、料酒、姜汁、盐、高汤、水淀粉、色拉油、熟猪油各适量

做法

1. 将大块熟蟹黄改刀后加味精、料酒、姜汁拌匀，上笼蒸至入味。
2. 鸡蛋清加盐、味精、高汤、水淀粉、料酒搅匀，再加蒸好的蟹黄搅匀备用。
3. 锅中加色拉油、熟猪油烧热，倒入蛋清、蟹黄，用锅铲轻轻推动，待芙蓉片成形后回略炒，捞出盛盘即可。

做法

1. 将花蟹硬壳掰开，去除蟹鳃、胃、肠，切成大块，撒上一层干淀粉；蒜切片。
2. 锅置火上，放入油烧至五成热，将花蟹块倒入锅中爆熟，待用。
3. 锅内留底油，加蒜片、海鲜酱略煸，加鲜汤、料酒烧透后用盐、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入花蟹块翻炒，装盘即可。



原料

蟹粉300克

调料

色拉油、清汤各100克，料酒10克，酱油5克，盐3克，味精2克，香醋1克，水淀粉、葱姜末各适量

炒蟹粉



香蒜咖喱炒蟹

原料

花蟹400克
红椒50克

调料

香葱段10克，蒜片20克，咖喱酱80克，盐5克，味精10克，淀粉、椰浆、色拉油各适量

做法

1. 花蟹去鳃、肺，洗净斩件，拍少许淀粉；红椒洗净，去蒂切段。
2. 锅内加油烧热，放入蟹炸至变色捞出。
3. 锅留底油烧热，放香葱段、蒜片、红椒和咖喱酱炒香，再放入蟹、盐、味精、椰浆调味即可。

做法

1. 炒锅置火上，加色拉油烧热，放葱姜末炆锅，下蟹粉略煸。
2. 加料酒、酱油、盐、味精炒熟，加清汤烧沸，用水淀粉勾芡，淋香醋即可。

TIPS 拍粉后再过油可以留住蟹肉的营养成分。



姜葱炒肉蟹

原料
花蟹2只
姜片6片
葱5段

调料
淀粉适量, 高汤40克, 盐8克, 胡椒粉3克, 鲍鱼汁15克, 色拉油150克

做法

1. 将花蟹剖开, 洗净, 斩成四块, 拍裂蟹螯。
2. 油锅烧至七成热, 将蟹块拍上淀粉, 入锅炸至刚熟捞出。
3. 锅内留底油烧热, 放姜片、葱段爆香, 加蟹块快炒, 倒入高汤, 加盐、胡椒粉、鲍鱼汁调味炒匀, 待汤汁收浓, 淋明油装盘即可。

原料
青蟹1只, 小年糕100克, 西芹50克, 葱段5克, 姜片5克

调料
淀粉2克, 盐3克, 味精1克, 水淀粉, 色拉油各适量

年糕姜葱炒蟹



做法

1. 将蟹拆卸, 斩块, 洗净, 拍匀淀粉; 西芹切菱形块; 年糕切片, 入锅煮熟, 冷水冲凉。
2. 锅中放油, 烧至五成热后, 下蟹块, 炸至金黄, 捞出; 另起锅放葱段、姜片、年糕片、西芹块、蟹块同炒, 加盐、味精炒匀, 用水淀粉勾芡即可。



原料

蛤蜊100克
大虾100克
蛭子100克
鲮鱼100克
青红杭椒150克

调料

干辣椒段20克, 花椒5克, 葱段、姜片、蒜片各10克, 自制辣酱50克, 美极鲜辣汁10克, 料酒20克, 盐2克, 鸡精3克, 胡椒粉4克, 色拉油适量

辣炒四鲜



香辣炒蟹

原料

青蟹2只, 洋葱片5克, 姜片5克, 干辣椒段10克、花生米10粒, 香菜适量

调料

盐2克, 料酒10克, 郫县豆瓣酱(剁细)20克, 花椒10克, 味精3克, 醪糟汁10克, 海鲜酱5克, 十三香3克, 小葱段5克, 红油10克, 色拉油适量

做法

1. 青蟹洗净, 剁成4块, 加盐、料酒码味后入油炸至断生。
2. 油锅烧热, 下蟹块及除小葱外的所有调料炒匀入味, 焖5分钟, 撒小葱段, 淋红油炒匀后装盘, 撒上花生米、香菜即可

做法

1. 蛤蜊、大虾、蛭子分别洗净; 鲮鱼宰杀去骨, 洗净后切片; 青红杭椒洗净, 切小段。
2. 锅内加水烧开, 下入蛤蜊、大虾、蛭子、鲮鱼焯水, 捞出沥水。
3. 锅内加底油烧热, 下入干辣椒段、花椒、葱段、姜片、蒜片、青红杭椒、自制辣酱煸炒出香味, 放入蛤蜊、大虾、蛭子、鲮鱼炒匀, 烹入料酒、美极鲜辣汁翻炒均匀, 加盐、鸡精、胡椒粉炒至入味后出锅装盘即可。

葱姜炒竹蛭



原料

鲜竹蛭肉300克, 葱段50克, 姜片50克, 红椒条30克

调料 料酒、盐、水淀粉、香醋、色拉油各适量

做法

1. 竹蛭肉清洗干净, 入沸水锅中焯水后控干水分。
2. 炒锅内放适量油, 投入葱段、姜片、红椒条煸炒, 下鲜竹蛭, 加入料酒、盐, 快速翻炒均匀, 用水淀粉勾芡, 淋入香醋, 起锅装入盘中。

酱香蛭子



原料

蛭子500克

调料 蒜蓉10克, XO酱80克, 豆豉酱50克, 盐3克, 糖5克, 味精2克, 色拉油适量

做法

1. 蛭子洗净, 放入沸水锅焯水捞出。
2. 锅中加油烧热, 下蒜蓉、XO酱、豆豉酱, 用小火炒香, 放入蛭子炒匀。
3. 加盐、糖、味精调味, 用大火炒熟即可。

菌菇炒竹蛭



原料

竹蛭150克
菌菇50克

调料 干辣椒5克, 葱段5克, 姜片5克, 盐2克, 味精1克, 水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 将竹蛭入沸水锅中快速焯烫, 再放入冷水中清洗干净。
2. 锅中放油烧热, 下姜片、葱段、菌菇、干辣椒炒香, 下竹蛭, 调入盐、味精, 用水淀粉勾薄芡, 翻炒均匀即可。

尖椒炒蛤蜊



原料

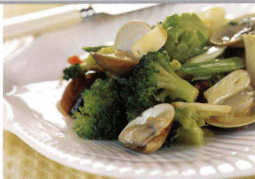
蛤蜊400克
青红椒各半个

调料 蒜3瓣, 姜末3克, 料酒10克, 盐4克, 味精2克, 生抽5克, 色拉油适量

做法

1. 蛤蜊洗净, 入沸水中焯水捞出。
2. 青红椒洗净, 去籽切片; 蒜去皮切片。
3. 锅内加油烧热, 下蒜片、姜末、青红椒片炒香出味, 放入蛤蜊炒匀, 烹入料酒。
4. 加盐、味精、生抽调味后, 炒至入味即可。

西兰花炒文蛤



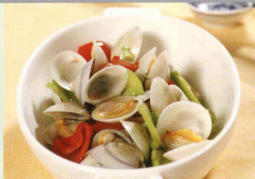
原料 文蛤、西兰花各150克，红椒片10克

调料 葱段、姜块、蒜片、料酒、盐、味精、淀粉、色拉油各适量

做法

1. 文蛤治净；西兰花摘小朵，洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜块、蒜片炸香后，下文蛤、西兰花、红椒片煸炒。
3. 再加入料酒、盐、味精，用淀粉勾芡，炒匀，拣出葱段、姜块即可出锅装盘。

辣子炒蛤蜊



原料 蛤蜊500克，青红椒30克

调料 葱段12克，姜片8克，辣酱10克，料酒15克，盐4克，胡椒粉3克，色拉油适量

做法

1. 蛤蜊焯水；青红椒洗净，去籽，切片。
2. 锅中加油烧热，爆香葱段、姜片、辣酱，放蛤蜊、青红椒片炒匀，烹入料酒，加盐、胡椒粉炒熟即可。

花蛤荷兰豆



原料 花蛤肉200克，荷兰豆200克，红椒20克

调料 盐2克，料酒10克，葱花10克，美极鲜味汁3克，色拉油适量

做法

1. 花蛤肉用盐、料酒腌渍10分钟；荷兰豆去筋；红椒切块。
2. 锅内加水烧开，分别放入荷兰豆、花蛤肉焯水捞出。
3. 锅加油烧热，放葱花炆锅，下文蛤肉、荷兰豆、红椒炒匀，加盐、美极鲜味汁炒熟即可。

荷香炒海红



原料 青口贝300克，荷兰豆100克，胡萝卜50克，西芹50克，葱50克，蒜少许

调料 盐3克，味精1克，水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 青口贝入沸水氽烫。去壳取肉(海红)；荷兰豆切菱形片；西芹切菱形块；胡萝卜切片；葱切段，蒜切片。
2. 锅上火，加入油，炒香葱段、蒜片、荷兰豆、西芹块、胡萝卜片、海红，调入盐、味精，用水淀粉勾薄芡，拌炒均匀即可。

糟辣酱炒螺片



原料
ingredients

海螺肉300克, 西兰花150克, 西芹50克, 红椒50克

调料
seasoning

葱花10克, 糟辣酱10克, 盐3克, 鸡精1克, 白糖3克, 干淀粉15克, 鸡蛋清1个, 色拉油适量

做法
cooking

1. 将螺肉洗净切片, 用蛋清、干淀粉上浆; 西兰花洗净, 切块; 西芹切段; 红椒切片。
2. 锅内加油烧至五成热, 下螺肉滑油; 西兰花焯水, 摆在盘边备用。
3. 锅底留油烧热, 下葱花炒香, 放糟辣酱、螺肉、西芹、红椒炒匀, 加入盐、白糖翻炒匀, 加鸡精调味, 盛入盘中即可。

油爆螺片



原料
ingredients

海螺、油菜帮、冬笋各适量

调料
seasoning

盐、蛋清、干淀粉、蒜片、水淀粉各适量

做法
cooking

1. 海螺砸开取肉, 去胆及内脏, 加入大量的盐将海螺肉搓洗成白色。
2. 海螺肉切片, 加入蛋清和干淀粉抓匀, 滑油, 捞出备用。
3. 油菜帮和冬笋切片, 分别入锅中焯水, 再过凉水, 捞出备用。
4. 油菜叶切成细丝, 放入油锅中炸成菜松码盘。
5. 锅中留底油, 下入蒜片炆锅, 同时下入油菜帮、冬笋、海螺肉爆炒; 用水淀粉勾芡, 翻炒出锅即可。

茼蒿爆海螺



原料
ingredients

海螺肉400克, 香菜50克

调料
seasoning

盐3克, 料酒15克, 姜汁5克, 味精4克, 葱25克, 蒜片15克, 香油5克, 碱、汤、姜丝、胡椒粉、醋、色拉油各适量

做法
cooking

1. 海螺肉加碱和醋搓洗, 择去杂质, 漂净, 片成片; 蒜切片, 香菜去叶切小段。
2. 高汤、盐、料酒、姜汁、味精、胡椒粉调匀成味汁。
3. 海螺片洗净, 入油滑透, 炒锅放油烧热放入葱、姜丝、蒜片炒香, 下海螺片, 翻炒两下倒入味汁, 边炒边放入香菜, 烹入醋, 淋香油即可出锅装盘。

Ingredients
原料

海螺肉300克
黄瓜150克
红椒50克

seasoning
调料

葱段5克, 美极鲜辣汁6克, 盐3克, 鸡精1克, 白糖2克, 干淀粉15克, 鸡蛋清1个

黄瓜炒螺片



做法 cooking

1. 将螺肉切片, 用蛋清、干淀粉上浆; 黄瓜去皮切片, 红椒切片。
2. 锅内加油烧至五成热, 下螺肉滑熟。
3. 锅底留油烧热, 用葱炆锅, 放入螺肉、黄瓜、红椒炒匀, 放入美极鲜辣汁、盐、白糖炒熟, 加鸡精调味即可。

Ingredients
原料

小米椒50克
海螺肉150克
榨菜200克

seasoning
调料

葱片10克, 姜片5克, 盐2克, 酱油5克, 胡椒粉2克, 味精3克, 色拉油适量

榨菜炒海螺肉



做法 cooking

1. 海螺肉切片, 小米椒切小圈, 榨菜切片。
2. 锅加水烧开, 分别下入螺片、榨菜焯水。
3. 锅加油烧热, 下葱、姜、小米椒炒香, 入螺肉、榨菜炒匀, 加盐、酱油、胡椒粉调味, 最后加味精炒熟即可。

TIPS

1. 海螺肉一定要选择新鲜的, 用开水焯3~4秒钟即可。
2. 用大火爆炒, 口感滑嫩, 酸辣鲜香。

Ingredients
原料

小米椒100克
海螺肉300克
水发木耳50克

seasoning
调料

姜片5克, 料酒5克, 酱油8克, 盐4克, 胡椒粉5克, 色拉油适量

小炒海螺肉



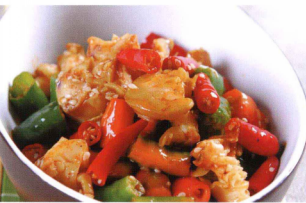
做法 cooking

1. 海螺肉洗净切片, 小米椒沿长的方向对切, 水发木耳撕成小朵。
2. 锅内加底油烧热, 下入姜片、小米椒炒香, 入海螺肉、木耳炒匀, 烹入料酒、酱油炒至上色, 加盐、胡椒粉炒熟即可。

TIPS

1. 一定要选用新鲜的海螺肉, 否则会影响口感。此菜香辣诱人, 酸辣可口。

脆椒辣螺肉



原料
Ingredients

去壳田螺肉300克
小米椒20克
美人椒100克

调料
Seasoning

葱10克, 姜5克, 蒜10克, 辣椒酱10克, 盐2克, 美极鲜辣汁3克, 味精3克, 芝麻10克, 色拉油适量

做法 cooking

1. 螺肉划花刀; 小米椒、美人椒切小段。
2. 锅内加油烧热, 下螺肉滑熟。
3. 锅留油烧热, 放葱、姜、蒜炒香, 下小米椒、美人椒、螺肉、辣椒酱快炒熟时, 入盐、美极鲜辣汁炒匀, 加味精炒熟, 撒芝麻即可。

原料
Ingredients

海瓜子400克

调料
Seasoning

葱末、姜末各10克, 干辣椒段30克, 料酒10克, 美极鲜酱油25克, 色拉油适量

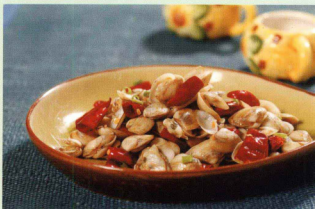
做法 cooking

1. 海瓜子洗净泥沙, 放入开水中焯一下(开口即可)。
2. 锅内加底油烧热, 放入葱末、姜末、干辣椒爆香, 烹入料酒、美极鲜酱油炒匀, 倒入海瓜子炒至入味, 出锅装盘。

TIPS

1. 海瓜子肉嫩鲜美, 味浓汁醇, 微辣开胃, 色香味俱全。
2. 热油中先入葱姜、干辣椒爆香, 再放入瓜子翻炒, 可去腥。

辣炒海瓜子



原料
Ingredients

净螺蛳(去尾)750克, 姜末30克, 葱花50克, 干辣椒段适量

调料
Seasoning

桂皮、八角、盐、白糖、料酒、酱油、醋、胡椒粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 锅中倒入油少许, 放入干辣椒段、姜末、葱花、桂皮、八角、螺蛳煸炒至部分螺蛳掉壳(即螺口圆片状的盖)。
2. 加入盐、白糖、料酒、酱油、清水继续炒至断生入味, 淋醋, 撒胡椒粉即可。

炒螺蛳



Ingredients
原料

田螺400克

Seasoning
调料

葱花5克, 姜片5克, 干辣椒4克, 酱油10克, 辣椒酱8克, 料酒15克, 盐2克, 香油、色拉油各适量

辣炒香螺

做法 cooking

1. 田螺去尾洗净, 用香油泡2小时备用。
2. 锅内加水烧开, 下田螺焯水。
3. 锅底留油烧热, 放入葱花、姜片、干辣椒炆锅, 烹入料酒, 放入辣椒酱、田螺爆炒匀, 加酱油、盐炒熟出锅即可。

TIPS 田螺在炒之前用香油泡, 味道和口感才更好。



小炒裙边

Ingredients
原料

熟甲鱼裙边块150克, 熟白果、胡萝卜各50克, 虾仁、雪里蕻各100克

Seasoning
调料

葱花、姜末、蒜泥、料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 胡萝卜洗净, 去皮, 切丁, 焯熟沥干; 虾仁洗净, 滑油, 捞出备用; 雪里蕻洗净。
2. 炒锅加油烧热, 放入葱花、姜末、蒜泥略炸, 放入雪里蕻煸香, 下甲鱼裙边块、白果、胡萝卜丁、虾仁, 加料酒、盐、味精炒匀, 勾芡即可。



Ingredients
原料

雪贝300克, 青椒片、红椒片各适量

Seasoning
调料

料酒2克, 盐3克, 味精2克, 白糖1克, 葱4克, 蒜片3克, 辣椒油、淀粉、清汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 雪贝洗净, 放开水锅中焯一下; 碗里放清汤、料酒、盐、味精、白糖、葱、蒜片、淀粉, 调匀成芡汁。
2. 炒锅放油, 烧热, 下焯好的雪贝、青椒片、红椒片过油, 捞出控油, 再放回炒锅里, 加辣椒油, 倒入芡汁, 翻炒几下, 待芡汁均匀地裹在雪贝上即可装盘。

辣油雪贝



韭菜炒海肠



原料

韭菜300克
海肠200克

调料

葱段10克, 料酒5克, 盐2克, 胡椒粉3克, 味精4克, 色拉油适量

做法

cooking

1. 韭菜切段, 海肠切段。
2. 锅内加水烧开, 下海肠焯水。
3. 锅加油烧热, 下葱段炒香, 烹入料酒, 放韭菜、海肠、盐、胡椒粉炒匀, 加味精炒熟即可。

TIPS

海肠炒到七成熟时, 再加韭菜快炒, 这样吃起来鲜嫩可口, 色泽鲜艳。

麻辣田鸡腿



原料

田鸡腿(人工饲养田鸡)500克,
青红椒各40克,
大蒜50克

调料

料酒10克, 盐2克, 老抽10克, 香醋5克, 香油5克, 鸡精1克, 花椒粉2克, 水淀粉15克, 辣椒油5克, 清汤500克, 色拉油适量

做法

cooking

1. 田鸡腿治净, 放入少许盐、料酒和老抽拌匀, 用水淀粉上浆。
2. 青红椒去蒂和籽, 洗净后切斜片; 大蒜切斜片。
3. 将老抽、醋、鸡精、香油、水淀粉和少许清汤调成汁。
4. 锅置火上, 加油烧至八成热, 下田鸡腿炸至金黄色, 倒入漏勺沥油。
5. 锅内留少许油, 下青红椒、蒜片爆香, 下田鸡腿炒匀, 加盐、花椒粉炒至入味, 淋入做法3的汁翻炒, 淋上辣椒油即可。

炒蛙腿



原料

牛蛙腿300克
西兰花300克
板栗10个

调料

盐4克, 料酒10克, 蛋清1个, 水淀粉20克, 葱、姜、蒜片各10克, 胡椒粉2克, 味精3克, 色拉油500克(实耗60克)

做法

cooking

1. 牛蛙腿剁成1厘米见方的丁, 用2克盐、料酒、蛋清、10克水淀粉码味。
2. 西兰花切小朵, 放入开水中焯一下, 捞出; 板栗用刀划一口子, 煮熟捞出剥皮。
3. 锅中加油烧至三成热, 下入蛙腿滑油。
4. 锅留底油, 爆香葱姜蒜, 放牛蛙腿、西兰花、板栗炒匀, 烹入料酒, 用盐、胡椒粉、味精调味, 炒熟即可。

Ingredients
原料 圆白菜350克

Seasoning
调料 姜、干辣椒、花椒、盐、味精、色拉油各适量

香辣圆白菜

做法 cooking

1. 圆白菜洗净切块。
2. 炒锅加油烧热，放入姜、干辣椒、花椒爆香，放入圆白菜，加盐、味精调味，用旺火快炒至熟即可。



Ingredients
原料 圆白菜200克

Seasoning
调料 色拉油、蒜末、干辣椒尖椒段、料酒、高汤、盐、味精、水淀粉各适量

手撕圆白菜

做法 cooking

1. 圆白菜撕成大片，洗净，控干水分。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 油锅烧热，爆香蒜末和干辣椒段，加入圆白菜片、料酒、高汤、盐、味精，略烧后用水淀粉勾芡炒匀，即可起锅装盘。



Ingredients
原料 空心菜500克

Seasoning
调料 干辣椒、姜末、盐、味精、色拉油各适量

炆炒空心菜

做法 cooking

1. 空心菜择洗干净，切段；干辣椒切段。
2. 炒锅加油烧热，放干辣椒、姜末爆香，放入空心菜，加盐、味精炒熟即可。



TIPS 空心菜含维生素B比番茄高4倍，并含有较多的胡萝卜素。

醋熘白菜



原料

大白菜300克
香菜少许

调料

色拉油、香醋、
盐、味精、水淀粉
各适量

做法

1. 大白菜洗净，去叶留梗，切成厚片。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 将香醋、味精、盐、水淀粉加入碗中，调成均匀的味汁。
4. 锅内入油烧热，放入大白菜略煸炒后，倒入味汁，翻炒装盘，撒上香菜即成。

清炒荷兰豆



原料

荷兰豆300克

调料

盐2克，味精4克，
香油、色拉油各
适量

做法

1. 荷兰豆择去两头和老筋。
2. 锅内加水烧开，入荷兰豆焯水捞出。
3. 锅加油烧热，下荷兰豆、盐、味精炒匀，淋香油出锅即可。

TIPS 荷兰豆焯水不要过长，以免变色。

清炒油麦菜



原料

油麦菜250克

调料

色拉油、蒜末、
盐、味精、白糖各
适量

做法

1. 油麦菜洗干净，切成段。
2. 锅里放油，旺火烧热，入蒜末，炒出香味后，下油麦菜快速翻炒，加盐、味精和少许白糖，翻炒几下即可出锅。

西芹百合



原料

西芹150克
鲜百合100克

调料

色拉油、盐、味
精、水淀粉各适量

做法

1. 鲜百合一瓣一瓣剥下，洗净；西芹洗净，切成片。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，将百合片、西芹片放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 炒锅放油烧至七成热，投入百合片、西芹片略炒，加入盐、味精，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

清炒芦笋



原料

芦笋500克

调料

葱粒10克, 盐3克, 料酒5克, 醋8克, 味精2克, 色拉油适量

做法

1. 芦笋洗净, 去掉老皮, 切段, 入沸水中焯水捞出。
2. 炒锅加油烧热, 加入葱粒炆锅, 放芦笋段、盐、料酒、醋、味精不停翻炒, 待熟后淋明油即可。

清炒韭黄



原料

韭黄250克

调料

盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 将韭黄洗净, 切成3厘米长的段。
2. 锅置火上, 放入油烧至五成热, 倒入韭黄段速炒, 加盐、味精调味, 翻炒均匀即可。

TIPS

韭黄入锅要快速翻炒。

韭菜炒豆芽



原料

绿豆芽100克
韭菜300克

调料

色拉油、盐、味精各适量

做法

1. 将绿豆芽洗净; 将韭菜择好洗净, 切成小段。
2. 油锅旺火烧至八成热, 倒入韭菜段和豆芽, 炒出香味后, 加盐、味精, 大火快速翻炒均匀即可出锅装盘。

韭黄炒素鸡



原料

韭黄100克
素鸡250克
香菜段25克

调料

葱、姜、酱油、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 素鸡切片; 韭黄洗净切段。
2. 炒锅加油烧热, 下葱姜爆香, 放入素鸡片、酱油、盐、味精炒至入味, 放韭黄快炒出锅, 撒上香菜段即可。

TIPS

韭黄中含硒的成分较高, 炒时要注意火候。

香辣土豆丝



原料

土豆400克
红椒50克

调料

葱10克, 干辣椒20克, 盐3克, 醋5克, 糖8克, 色拉油适量

做法

1. 土豆去皮, 切细丝; 红椒洗净, 去籽, 切丝。
2. 锅内加油烧至七成热, 下土豆丝炸成金黄色。
3. 锅留油烧热, 下葱、干辣椒炒香, 加土豆丝、红椒丝、盐、醋、糖炒熟即可。

尖椒土豆丝



原料

土豆200克
青尖椒100克

调料

色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 土豆洗净, 去皮, 切丝, 泡入清水中; 青尖椒洗净, 去籽, 切丝。
2. 炒锅置火上, 加入适量清水烧沸, 将青尖椒丝、土豆丝放入焯水, 倒入漏勺沥去水分。
3. 锅加油烧热, 加入葱花煸香, 将青尖椒丝、土豆丝放入炒匀, 烹料酒, 加盐、味精翻炒几下, 出锅装盘即可。

酸辣土豆丝



原料

土豆250克
青椒、红椒各15克

调料

葱丝3克, 姜丝2克, 酱油4克, 盐1克, 味精1克, 醋、花椒油适量

做法

1. 土豆去皮切成长5厘米的细丝, 用清水洗净; 青椒、红椒切丝。
2. 炒锅放油烧热, 放葱姜丝煸香, 下土豆丝急速翻炒, 边炒边放酱油、盐、味精, 土豆将熟时放入青椒丝、红椒丝和醋, 见土豆全熟时, 放花椒油出锅装盘即成。

番茄炒菜花



原料

菜花200克
番茄150克

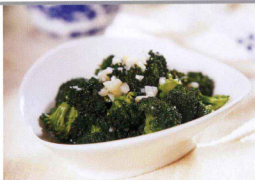
调料

色拉油、面粉、素高汤、鲜牛奶、盐、味精各适量

做法

1. 将菜花掰成小朵, 洗净, 入水锅中煮至八成熟捞出; 番茄用开水烫后去皮, 切成块。
2. 锅内放色拉油烧热, 倒入面粉炒出香味, 冲入滚沸的素高汤, 搅匀后放入鲜牛奶、盐、味精、番茄块、菜花, 翻炒几下装盘即可。

蒜蓉西兰花



原料

西兰花300克

调料

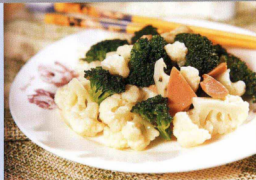
蒜蓉20克、高汤、盐、味精、胡椒粉各适量

做法

cooking

1. 西兰花切成小朵，放入沸水中焯水。
2. 炒锅加油烧热，放蒜蓉炆锅，加西兰花迅速翻炒。再加高汤，用盐、味精、胡椒粉调味翻炒均匀，淋明油即可。

双色菜花



原料

菜花200克
西兰花200克

调料

蒜片、盐、黑胡椒粉、色拉油各适量

做法

cooking

1. 菜花、西兰花分别切成小块焯水。
2. 炒锅加油烧热，下蒜片爆香，倒入焯好的菜花和西兰花大火快炒几下，加盐、黑胡椒粉炒匀，淋明油即可。

银雪西兰花



原料

西兰花200克
水发银耳50克
枸杞子10克

调料

盐3克、味精、白糖、清汤、水淀粉、花生油各少许

做法

cooking

1. 西兰花切成小朵洗净，入沸水中，加盐、味精焯熟捞出；银耳切成小朵；枸杞子泡开。
2. 油锅烧热，下银耳略炒，加盐、味精、白糖、清汤烧至入味，投入西兰花、枸杞子翻炒匀，用水淀粉勾芡出锅即可。

小米椒炒丝瓜



原料

丝瓜350克
小米椒100克

调料

姜、葱、蒜末各8克，盐2克，味精4克，胡椒粉3克，色拉油适量

做法

cooking

1. 丝瓜去皮切片；小米椒切丁。
2. 锅加油烧热，下小米椒、葱、蒜炒香，加丝瓜、盐、味精、胡椒粉用大火炒熟即可。

TIPS

丝瓜的味道清甜，烹调时不宜加酱油或豆瓣酱等口味较重的调料，以免影响其本身的味道。

丝瓜炒蚕豆



Ingredients
原料

鲜丝瓜300克
红椒段50克
鲜蚕豆瓣150克

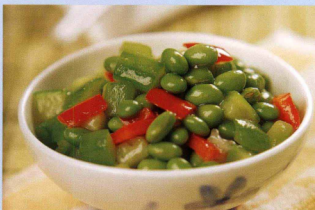
Seasoning
调料

盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法
Cooking

1. 丝瓜削皮、切块；蚕豆瓣焯水。
2. 锅中倒入油少许，放入丝瓜块、红椒段、蚕豆瓣、盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油出锅即可。

丝瓜炒毛豆



Ingredients
原料

丝瓜150克
毛豆200克
红椒30克

Seasoning
调料

色拉油、盐、味精、白糖、水淀粉各适量

做法
Cooking

1. 丝瓜去皮洗净，切成块；红椒洗净，去籽，切块。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入丝瓜块、毛豆、红椒片焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 锅烧热放油，同时放入丝瓜块、毛豆、红椒片煸炒，加入盐、味精、白糖调味炒熟，用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。

酸辣藕丁



Ingredients
原料

去皮熟藕丁100克
青椒、红椒各10克

Seasoning
调料

葱花、姜末、料酒、酱油、糖、味精、水淀粉、香醋、辣椒油、色拉油各适量

做法
Cooking

1. 青椒、红椒分别洗净，切丁。
2. 油锅烧热，放入葱、姜略炸，再入青椒丁、红椒丁、藕丁煸炒，加料酒、酱油、糖、味精调味，用水淀粉勾芡炒匀，淋入香醋、辣椒油即可出锅装盘。

原料

藕200克
青椒片20克
红椒片20克
干辣椒段少许

调料

色拉油、葱花、姜末、蒜末、香醋、盐、味精各适量

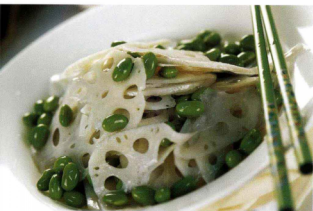
炒藕片



做法

1. 将藕洗净，去皮，切成薄片。
2. 锅置火上，烧热入油，投入葱花、姜末、蒜末爆香，再放藕片、青椒片、红椒片、干辣椒段煸炒，一边加入香醋、盐和味精，一边不停地翻炒，炒熟即可起锅装盘。

毛豆炒藕片



原料

藕片200克
毛豆25克

调料

鲜汤、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 将藕片放入沸水中烫一下，沥去水分待用。
2. 锅置火上，放入油烧热，放入藕片煸炒，放鲜汤、毛豆同炒，再加盐、味精调味，最后用水淀粉勾芡，装盘即可。

原料

苦瓜450克
红椒50克

调料

葱花10克，盐2克，味精4克，色拉油适量

清炒苦瓜



做法

1. 苦瓜去籽切片，入沸水锅中焯水捞出。
2. 锅内加油烧热，用葱花炆锅，放苦瓜、红椒炒匀，加盐、味精炒熟即可。

TIPS

炒苦瓜时，油要多一些，火要旺，炒出来的才好吃。

苦瓜藕丝



原料 Ingredients
 苦瓜300克
 藕丝150克
 红椒、南瓜各10克

调料 Seasoning
 白醋、姜、盐、味精、白糖、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将苦瓜去籽，切丝；藕去皮，切丝；红椒洗净，去籽，切丝；南瓜去皮和籽，切丝。
2. 锅放水烧沸，倒入苦瓜丝、藕丝、红椒丝、南瓜丝，加白醋，焯至断生待用。
3. 锅放油烧热，下姜炒香，倒入藕丝、苦瓜丝、红椒丝、南瓜丝，加盐、味精、白糖，翻炒匀即成。

苦瓜炒豆腐



原料 Ingredients
 油炸豆腐块200克
 苦瓜150克

调料 Seasoning
 盐、味精、水淀粉、鲜汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 豆腐放入油锅略炸；苦瓜洗净，切片，焯水备用。
2. 锅中留少许油，放入苦瓜片略炒，加入豆腐煸炒，再加盐、味精、鲜汤烧匀，用水淀粉勾芡，淋明油装盘即可。

炒三丁



原料 Ingredients
 芹菜250克
 豆腐干100克
 胡萝卜80克

调料 Seasoning
 葱片5克，干辣椒段10克，酱油5克，盐2克，味精3克，色拉油适量

做法 cooking

1. 芹菜、豆腐干、胡萝卜均切丁。
2. 锅内加水烧开，下芹菜、豆腐干、胡萝卜分别焯水。
3. 锅加油烧热，下葱片、干辣椒炆锅，加芹菜、豆腐干、胡萝卜快速炒匀，烹入酱油，加盐、味精炒熟即可。

TIPS 炒制时也可先放豆腐干，这样豆腐干会更入味。

原料
Ingredients
年糕200克
南瓜200克
大葱段30克
青椒片适量

调料
Seasoning
姜、盐、味精、胡椒粉、香油、色拉油各适量

南瓜炒年糕



做法 cooking

1. 南瓜切片，入沸水煮至八成熟，捞出控干；年糕切片；青椒片焯水。
2. 锅放油烧热，炒香姜，倒入南瓜、年糕一起炒至九成熟，加入大葱段、青椒片，加盐、味精、胡椒粉调味炒匀，淋香油即成。

原料
Ingredients
南瓜100克
木耳40克
西芹100克
红椒50克

调料
Seasoning
葱花10克，盐2克，胡椒粉2克，味精4克，色拉油适量

三色炒南瓜



做法 cooking

1. 南瓜去皮、籽，切菱形片；西芹切菱形片；木耳用温水泡好，撕成小朵；红椒洗净，去籽，切块。
2. 锅内加水烧开，下南瓜、木耳焯水。
3. 锅加油烧热，放葱花炆锅，下南瓜、木耳、西芹、红椒炒匀，放盐、胡椒粉炒熟，加味精炒入味即可。

TIPS 南瓜焯水要快，否则容易变软而影响口感。

原料
Ingredients
香干100克
芹菜200克
红椒50克

调料
Seasoning
色拉油、葱花、料酒、盐、味精各适量

香干炒芹菜



做法 cooking

1. 将芹菜去根、叶、筋，洗净，切成3厘米长的段，再斜切成片；香干、红椒分别洗净，切片。
2. 炒锅置火上，加适量清水烧沸，将各原料放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 锅烧热，倒入少许色拉油，烧热后倒入葱花煸香，将原料放入炒匀，烹上料酒，加适量盐、味精，翻炒几下，出锅装盘即可。

TIPS 炒的过程中若有水分，可用水淀粉勾芡。

农家炒豇豆角



原料

苦豇豆300克
干辣椒段5克

调料

蒜片、盐、酱油、
味精、色拉油各
适量

做法

cooking

1. 豇豆洗净切段。
2. 炒锅加油烧热，放干辣椒、蒜片爆香，下豇豆段稍炒，加入盐、酱油、水焖炒至熟，最后加味精炒匀即可出锅装盘。

原料

粉丝150克
白酸菜200克
杭椒50克
火腿30克

调料

姜葱末各5克，盐3
克，酱油5克，味精
2克，色拉油适量

做法

cooking

1. 粉丝用水泡透；白酸菜洗净，切丝，挤干水分；火腿切丝；杭椒洗净，切丝。
2. 炒锅加油烧热，放葱姜末、火腿、杭椒丝煸香，加入酸菜、粉丝翻炒均匀，加盐、酱油、味精炒至入味即可。

酸菜炒粉丝



碧绿三丁



原料

榨菜200克
豌豆150克
白果15颗
红椒半个

调料

葱10克，盐2克，胡
椒粉3克，味精4
克，色拉油适量

做法

cooking

1. 榨菜切丁；红椒洗净，去籽，切丁；白果去心。
2. 将榨菜、豌豆、白果分别入沸水中焯水。
3. 锅加油烧热，下葱爆香，放榨菜、豌豆、白果、红椒炒匀，用盐、胡椒粉调味，加味精炒熟即可。

TIPS

白果不要焯水过久，否则口感会很
绵软。

原料 ingredients
玉米粒250克
松仁5克
青椒50克

调料 seasoning
盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

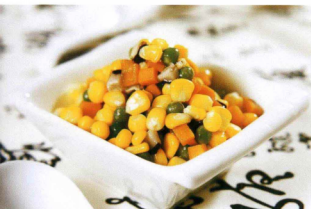
松仁玉米

做法 cooking

1. 青椒洗净，切粒；将玉米粒、青椒粒放入沸水中焯水。
2. 松仁放入油中炸至酥脆。
3. 锅内留油烧热，放入玉米粒、青椒粒，加盐、味精炒匀，用水淀粉勾薄芡，淋明油装盘，撒上松仁即可。



三丁玉米



原料 ingredients
玉米粒200克
青豆50克
香菇3个
胡萝卜1/3个

调料 seasoning
盐、味精、色拉油各适量

做法 cooking

1. 香菇、胡萝卜分别切丁；青豆、玉米粒放入沸水中焯水。
2. 炒锅放油烧热，放入香菇丁、胡萝卜丁、青豆、玉米粒翻炒均匀，再加盐、味精调味，最后淋明油出锅装盘即可。

炒芋仔



原料 ingredients
去皮芋仔300克
青椒、红椒、洋葱各适量

调料 seasoning
沙茶酱、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 芋仔洗净，切块；青椒、红椒、洋葱分别洗净，切片。
2. 锅中放油烧至五成热，芋仔块入油锅中炸至表面金黄，盛出；青红椒片用油煸熟。
3. 锅留底油，放洋葱片煸炒，加沙茶酱炒匀，加料酒，用酱油、盐、味精调好味，用水淀粉勾芡，倒入芋仔块及青红椒片，炒匀装盘即可。

辣味木耳炒腐竹



原料
Ingredients

水发木耳100克
腐竹150克
红小米椒30克

调料
Seasoning

葱段3克，老抽8克，盐5克，料酒10克，色拉油适量

做法

- cooking
1. 腐竹泡好切斜刀段；木耳去蒂，撕成小片；红小米椒去蒂、籽，切小圈；葱切片。
 2. 将木耳、腐竹放入沸水锅中稍煮，捞出。
 3. 锅加油烧热，放葱段爆香，下木耳、腐竹炒匀，加老抽、盐、料酒大火炒熟即可。

木耳炒山药



原料
Ingredients

山药350克
木耳50克
青椒片50克

调料
Seasoning

盐3克，糖2克，味精2克，色拉油适量

做法

- cooking
1. 木耳泡发，撕成片；山药去皮洗净，切菱形厚片，焯水捞出待用。
 2. 炒锅加油烧热，放山药片、木耳片、青椒片、盐、糖、味精快速翻炒均匀即可。

TIPS 山药切好后应用凉水泡上，以防变色。

葱爆木耳



原料
Ingredients

水发木耳300克
净大葱150克

调料
Seasoning

味精2克，酱油4克，姜汁6克，白糖2克，盐1克，高汤适量

做法

- cooking
1. 水发木耳洗净入沸水焯一下；大葱切滚刀块，入油炸成金黄色，控油，加高汤、味精、酱油入蒸锅蒸透取出。
 2. 油烧热，放葱块、木耳煸炒，随炒随加酱油、高汤、姜汁、白糖、盐，炒至入味即可出锅。

原料

腐竹300克
鲜蘑50克
胡萝卜50克
青红椒各25克

调料

姜片2克, 盐3克,
糖2克, 酱油6克,
味精3克, 素高汤、
色拉油各适量

鲜蘑腐竹

做法 cooking

1. 用温水泡发腐竹, 待完全涨发后, 切成段; 鲜蘑、胡萝卜、青红椒分别洗净切片。
2. 锅内入油烧热, 放姜片炆锅, 放腐竹、鲜蘑片、胡萝卜片、青红椒片炒匀, 加素高汤、盐、糖、酱油烧至汤汁浓后, 加味精调味即可。



原料

青菜心10棵
水发香菇片150克

调料

料酒、盐、味精、
食用菌调料、水淀粉、
色拉油各适量

香菇菜心

做法 cooking

1. 青菜心修整成形, 焯水后用凉开水漂凉。
2. 炒锅中倒入油少许, 放入香菇片、青菜心、料酒、盐、味精、食用菌调料, 煸炒至断生, 用水淀粉勾芡即可出锅装盘。



原料

菜心300克
草菇100克

调料

料酒、盐、味精、
海鲜酱、色拉油各
适量

草菇菜心

做法 cooking

1. 水烧开, 加色拉油、料酒、盐、味精, 放入菜心焯熟, 垫到盘底; 草菇焯水待用。
2. 炒锅中加海鲜酱、料酒搅匀, 加盐、味精调味, 放入焯过水的草菇烧至入味, 倒到菜心上即可。





炒平菇

Ingredients
原料

平菇500克

Seasoning
调料

葱丝8克，姜丝10克，蒜片10克，料酒10克，盐1克，味精2克，水淀粉、色拉油各适量

做法 cooking

1. 平菇撕成条状，投入沸水中烫透，取出挤干水分。
2. 炒锅加油烧热，放葱丝、姜丝、蒜片煸炒出香味，烹入料酒，加入平菇条、盐、味精烧至熟透入味，用水淀粉勾芡即成。

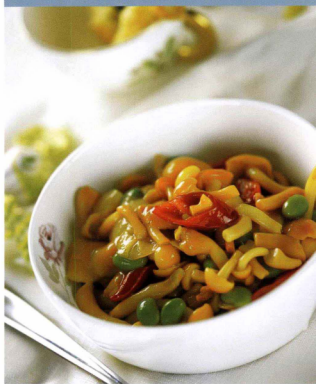
Ingredients
原料

滑子菇200克
泡椒、青豆各适量

Seasoning
调料

蒜、盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

炒滑子菇



做法 cooking

1. 滑子菇清洗干净，和青豆一起焯水；泡椒切段。
2. 锅置火上，放油烧热，再加蒜、泡椒略煸，加入青豆、滑子菇，用盐、味精、料酒调味，用水淀粉勾薄芡，翻炒装盘即可。



杭椒炒蟹味菇

原料
蟹味菇250克
杭椒100克

调料
姜末5克，盐3克，味精2克，生抽15克，色拉油适量

做法

1. 蟹味菇洗净，焯水冲凉；杭椒洗净，切片。
2. 锅内加油烧热，下姜末、杭椒片炒出香味，加入蟹味菇、盐、味精、生抽调味，炒匀出锅即可。

TIPS 蟹味菇营养丰富，焯水时间不宜过长，否则会导致营养成分流失过多。

原料
鸡腿菇300克
胡萝卜50克

调料
盐3克，味精2克，水淀粉10克，葱油10克，色拉油适量

素炒鸡腿菇



做法

1. 鸡腿菇、胡萝卜分别洗净，切片，用沸水焯一下。
2. 炒锅加油烧热，下鸡腿菇片、胡萝卜片，加盐、味精翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋葱油即可。

TIPS 鸡腿菇是糖尿病人的理想食品。



榛蘑炒西芹

原料

榛蘑150克
西芹200克
红椒50克

调料

姜末、盐、酱油、
味精、色拉油各
适量

做法

1. 榛蘑泡好，去蒂洗净，入沸水锅内煮熟，捞出挤干水分。
2. 西芹洗净，切片；红椒洗净，去籽，切条待用。
3. 炒锅内姜末爆香，加榛蘑、西芹片、盐、酱油、味精翻炒至入味，最后加入红椒条炒匀即可。

TIPS 榛蘑含沙特多，一定要洗干净。

原料
油豆腐200克
小白菜150克

调料
蒜末、高汤、盐、
味精、色拉油各
适量

油豆腐炒小白菜



做法

1. 小白菜洗净，沥干水分。
2. 炒锅加油烧热，放蒜末爆香，放入油豆腐、高汤烧至入味，再加小白菜、盐、味精，用大火炒熟即可。

TIPS 小白菜有助于身瘦修的前道。



尖椒炒豆皮

原料
Ingredients: 豆皮400克
青椒100克

调料
Seasoning: 姜末、豆瓣酱、
盐、糖、味精、
色拉油各适量

做法 cooking

1. 豆皮洗净切粗丝；青椒洗净，去籽，切丝。
2. 炒锅加油烧热，下姜末、豆瓣酱炒香，放入青椒丝、豆皮丝炒匀。
3. 加盐、糖、味精调味，然后翻炒均匀即可。

TIPS 也可以根据个人口味加入红肠或腊肠。

原料
Ingredients: 香菜200克
香干5小块

调料
Seasoning: 料酒、盐、味精、
色拉油各适量

香菜炒香干



做法 cooking

1. 香菜去叶留梗，洗净后切成段；香干切成粗丝。
2. 锅置火上，放入油烧热，将香干丝、香菜梗倒入锅中，加料酒、盐、味精炒熟装盘即可。